PIEL PERFECTA

para chicas con prisas

GEORGINA GERÓNIMO
Y MARA MARIÑO

COSMÉTICA BÁSICA PARA PRINCIPIANTES

MASCARILLAS DIY PARA CUIDARTE SIN SALIR DE CASA

APRENDE A LAVARTE (BIEN) LA CARA

TRUCOS PARA EVITAR LAS OJERAS DESPUÉS DE UNA NOCHE DE NETFLIX

LA HIDRATACIÓN ES LA BASE DE TODO: HAZ DE LA BOTELLA DE AGUA TU MEJOR AMIGA

zenith

Gracias por adquirir este eBook

Visita **Planetadelibros.com** y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

---

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros.com

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

Explora **Descubre** **Comparte**

SINOPSIS

Sabemos que tienes que hacer mil cosas, que vas de aquí para allá sin parar, que entre las clases, los amigos y el trabajo no tienes casi tiempo. Lo entendemos, pero tu piel es tu mayor órgano y es hora de que empieces a tratarla como tal. Deja que te demos unos truquitos para que luzcas una piel estupenda sin gastarte un dineral ni pasarte tres horas al día poniéndote potingues en la cara.

PIEL PERFECTA
para chicas con prisas

GEORGINA GERÓNIMO
Y MARA MARIÑO

zenith

A todas las chicas que se han mirado al espejo y han querido huir de sus ojeras, los días de «no salgo a la calle sin maquillar» han terminado.

Oye,

Sí, soy yo. Creo que tenemos que hablar. **Quiero decirte que nuestra relación tal y como la conocíamos hasta ahora se ha terminado.** Lo digo en serio. Soy tu mayor órgano y es hora de que empieces a tratarme como tal.

Vale que tienes que hacer mil cosas, que vas de aquí para allá sin parar, que entre las clases, los amigos y el trabajo casi no tienes tiempo. Créeme, lo entiendo. Pero eso no justifica tu comportamiento. **Estás dando por sentado lo nuestro y veo que empiezas a descuidarme, a dejarme de lado.** No te hagas la tonta que ambas sabemos que es cierto, que más de una vez te entra la pereza y te vas a la cama sin desmaquillar.

Este libro es para ti y para mí.
Para que volvamos a entendernos y a estar bien.

Firmado:

Tu piel

CAPÍTULO 01

LO QUE NO CONOCÍAS SOBRE TU PIEL

En esta vida tenemos que posicionarnos

O tienes el pelo liso o lo tienes rizado.
O eres de los Rolling Stones o eres de los Beatles. O eres de café o bebes infusión.
Con la piel pasa exactamente lo mismo.

EL TEST DE LA PIEL

Nuestro tipo de piel depende del manto hidrolipídico. Suena a frase de anuncio de cremas, pero es algo tan sencillo como la unión que surge entre el sudor que sale de las glándulas sudoríparas (parte hídrica) y el sebo que segregan los poros de nuestra piel (lípidos). Las sustancias se mezclan en amor y compañía sobre nuestra piel y definen su grado de hidratación y su aspecto.

Una piel normal mantiene el equilibrio entre sudor y sebo, mientras que las pieles secas, grasas o mixtas son las *desequilibradas* de la familia. Esto no significa que sean mejores o peores, no lances improperios contra tu herencia genética, simplemente tienen necesidades y cuidados diferentes.

01 **¿Cómo son los poros de tu piel?**

A. Ni idea. No se ven ni con lupa.
B. Se ven, pero solo si me pego mucho al espejo.
C. Son más visibles que los cráteres de la luna desde la escotilla del Apolo 11.

---

02 **Si tuvieras que definir el aspecto de tu piel dirías que…**

A. Es suave y aterciopelado cual pétalo de flor.
B. Es áspero como la lija de un herrero toledano.
C. Es húmeda como si de la espalda de una rana mazónica se tratara.

---

03 **Respecto al brillo de tu piel, ¿cómo es?**

A. Ni fu ni fa. Ni chicha ni *limoná*. Normal.
B. Opaco absoluto. Más apagado que las cuevas de Altamira.
C. Brillante. Cuando hace calor, frío, nubes, en exámenes… mi cara siempre resplandece como el sol.

---

04 **¿Cómo reacciona tu piel a las temperaturas extremas?**

A. Bien, no le afectan mucho los cambios.
B. Sufre más que los personajes de *Juego de Tronos*.
C. Es tan resistente que si le lanzas un ladrillo, este rebota.

---

05 **¿Con qué compararías la elasticidad de tu piel?**

A. Es considerablemente elástica.
B. Es tan elástica como una viga de hormigón y tengo facilidad para que me salgan arrugas.
C. Elástica como la piel de un shar pei. No me salen apenas arrugas.

---

06 **Vale, pero ¿cómo vas de granos?**

A. Bueno, alguno me sale de vez en cuando.
B. ¿Granos? ¿Qué es eso?
C. Ni los menciones. ¡Y yo que creía que se quedarían en la adolescencia! Ingenua de mí…

Comprueba tus resultados.

Llegó el momento de la verdad:

A. Tienes la **piel normal**, es decir, los niveles están compensados y mantiene un equilibrio por sí misma (¡hurra!).
B. Felicidades, tienes la **piel seca** y tendrás que vigilar que no se deshidrate si no quieres acabar pareciéndote a las pasas sultanas.
C. Enhorabuena, tu **piel es grasa** y brillante como una rosquilla al sol.

No estoy segura: Es probable que si tus respuestas son una mezcla entre *a*, *b* y *c*, tengas una **piel mixta**, es decir, piel grasa en la zona T (frente, nariz, boca y barbilla) y piel seca en las mejillas. Esta última es la favorita de las marcas de cosmética, ya que implica que como consumidora, le vas a dar a todo en lo que a productos se refiere.

Ahora que ya sabes lo que hay, no le des muchas vueltas. **No puedes modificar el tipo de piel que tienes**, aunque es posible que cambie a lo largo de tu vida.
Lo que sí está en tu mano (atenta) es el cuidado de la piel respecto a los **agentes aceleradores del envejecimiento que dependen de tu estilo de vida**, como el tabaco, el alcohol, el estrés o la falta de sueño. Estos son desencadenadores de deshidratación, piel más fina o arrugas, aspectos que aprenderás a cuidar en el próximo capítulo.

¿POR QUÉ SE LE LLAMA
«NORMAL» AL TIPO DE PIEL
MENOS FRECUENTE?

CAPÍTULO 02

LAS PIELES TRASTORNADAS DE LAS CHICAS CON PRISAS

Los accidentes «epiteliales» más comunes

No te alarmes, pero a tu piel le pasan cosas, y con cosas nos referimos a puntos negros, granos, la llegada de las primeras arrugas… Te contamos de dónde vienen estos trastornos y cómo tratarlos.

Sombra aquí, sombra allá, pero, por mucho que te maquilles con base, polvos bronceadores y hasta te hagas *contouring*, es muy difícil tener el cutis totalmente liso. No, ni aún usando los filtros de Instagram.

La piel tiene otros planes y, créeme, estos difieren mucho de conservar la apariencia de la porcelana. Para que puedas mantenerla saludable y con buen aspecto, has de convertirte en la Félix Rodríguez de la Fuente del terreno que es tu cara, y poder reconocer al segundo los especímenes que te vas encontrando.

Tu piel, aunque no lo parezca, tiene más enjundia que *Pasión de gavilanes*. ¿Estás lista para averiguarlo?

¡MENOS FILTROS DE PERRITO
Y MÁS ANTIGRANITOS!
BOY
FRIEND
STOLEN
T-SHIRT

ACNÉ

Por fin llega el día de la graduación/entrevista de trabajo/cita con X. Te levantas de la cama más feliz que Blancanieves; hasta puedes apreciar el canto de los pajarillos entre el ruido del tráfico. Pero, al llegar al espejo, que debería reflejar toda la belleza interior que irradias… ¡sorpresa! **Ahí está, siendo el centro de atención de tu mirada: UN GRANO**. Así, en mayúsculas. Porque no es un pequeño bultito, no, es la versión epitelial del Teide. De repente, te da el bajón más absoluto, el mismo que te da cuando se te acaba la beca y ves que no te van a contratar, o cuando solo queda una semana para que acabe el verano.

Cuando te sale un grano,
pasas por las **CINCO ETAPAS** del duelo de tu guapura:

01

NEGACIÓN

«No puede ser, no me lo creo.»

02

IRA

«¡Dos semanas! Dos sema- nas esperando a que llegue este día y justo tiene que salir hoy»

03

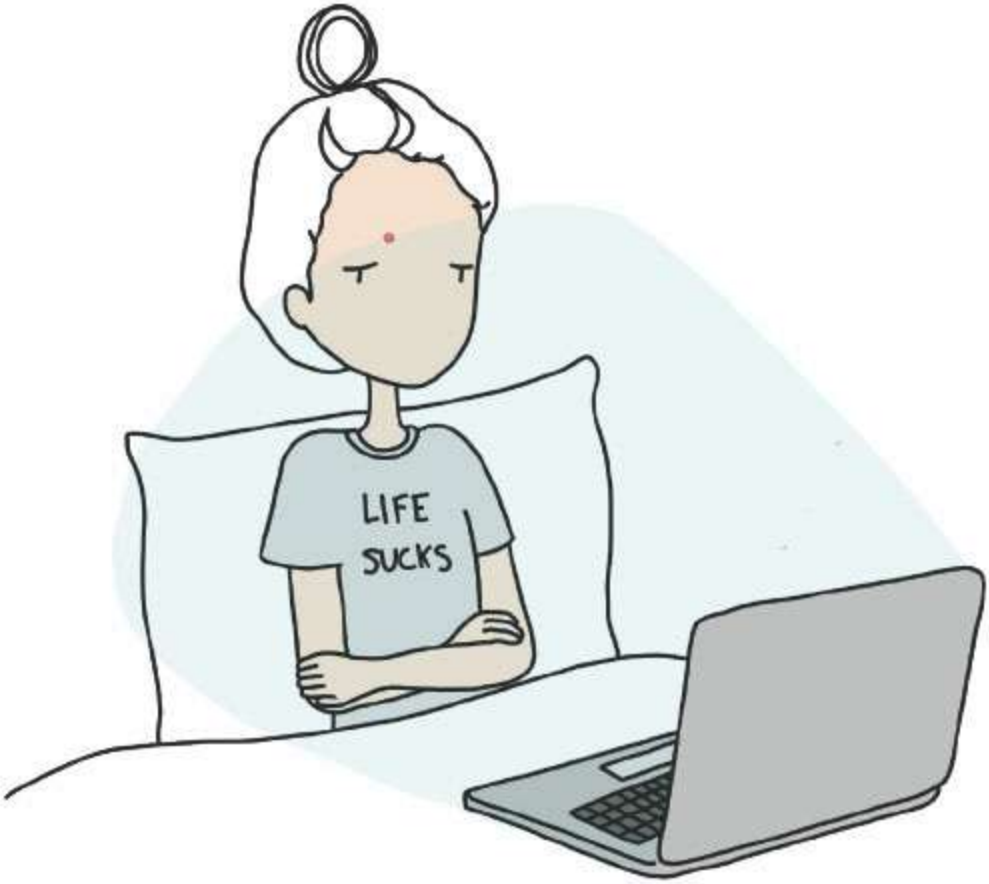
NEGOCIACIÓN

«Por favor, divinidades de la bóveda celestial, obrad el milagro y haced desaparecer esta afrenta facial. Prometo ser mejor persona y recoger siempre los pelos del lavabo para que no se quejen mis compañeras de piso»

04

DEPRESIÓN

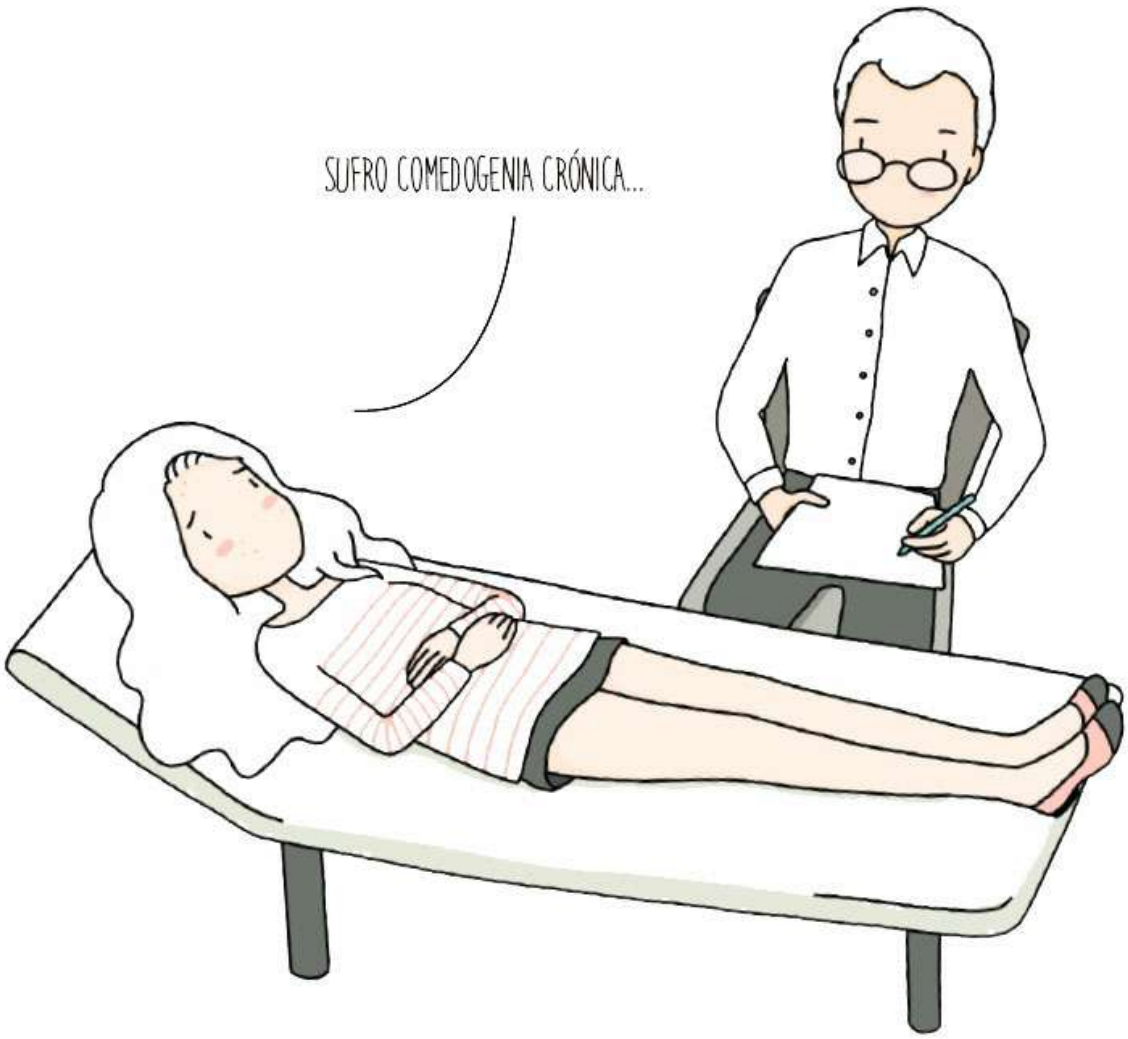
«Pues no salgo. Me niego. Me encerraré en mi habitación mientras la vida transcurre a mi alrededor y yo me marchito a la luz del portátil viendo series.»



05

ACEPTACIÓN

«Es un grano, lo maquillo un poco y listo.» Te las prometes muy felices, pero sabes que solo una capa de cemento armado acompañada de pintura Titanlux podrían hacer parecer uniforme tu cara otra vez.



Los granos pueden salir por motivos diferentes, y te aseguro que ninguno de ellos tiene que ver con el karma o con que el universo intente sabotearte la jornada. Nuestra primera relación con los granos se da en la adolescencia, cuando los desequilibrios hormonales viven en una constante fiesta en nuestro organismo. Producimos una cantidad de sebo que ya quisieran los fabricantes de helados.

Ese mismo desequilibrio hormonal es el que hace que nos salga el famoso *grano de la regla*, ese que te avisa de la llegada de tu amiga menstrual desde los trece o catorce años. Como ya lo esperas, resulta el menos preocupante. Pero ¿qué pasa con los demás? Comedogenia es el nombre oficial de lo que conocemos como acné (porque claro, si dices «tengo acné» nadie le da mucha importancia, pero como digas «tengo comedogenia» ya son palabras mayores. Te van a mirar con cara de susto e incluso

alguno puede darte el pésame por lo grave que suena). Esta se forma por la obstrucción de los poros, que hace que la grasa natural de la piel no pueda salir y aparezcan las espinillas. Es una complicación propia de la piel grasa (de ahí que los tratamientos que la combaten te dejen la piel más cuarteada que un páramo de Almería). Todos los cosméticos que usamos llevan grasa para hacerlos agradables, lo que significa que a una piel grasa le estás poniendo más grasa aún. Esto incluye maquillajes, cremas y aceites solares. Así que, por un lado, la misma industria cosmética nos está causando el problema, pero, por otro, nos está dando la solución, tan sencilla como comprar cosméticos libres de grasas u *oil free*. Estos, hablando claro, son más caros y no tan gratos al tacto, pero ¿prefieres eso o seguir con la cara como una paella valenciana?

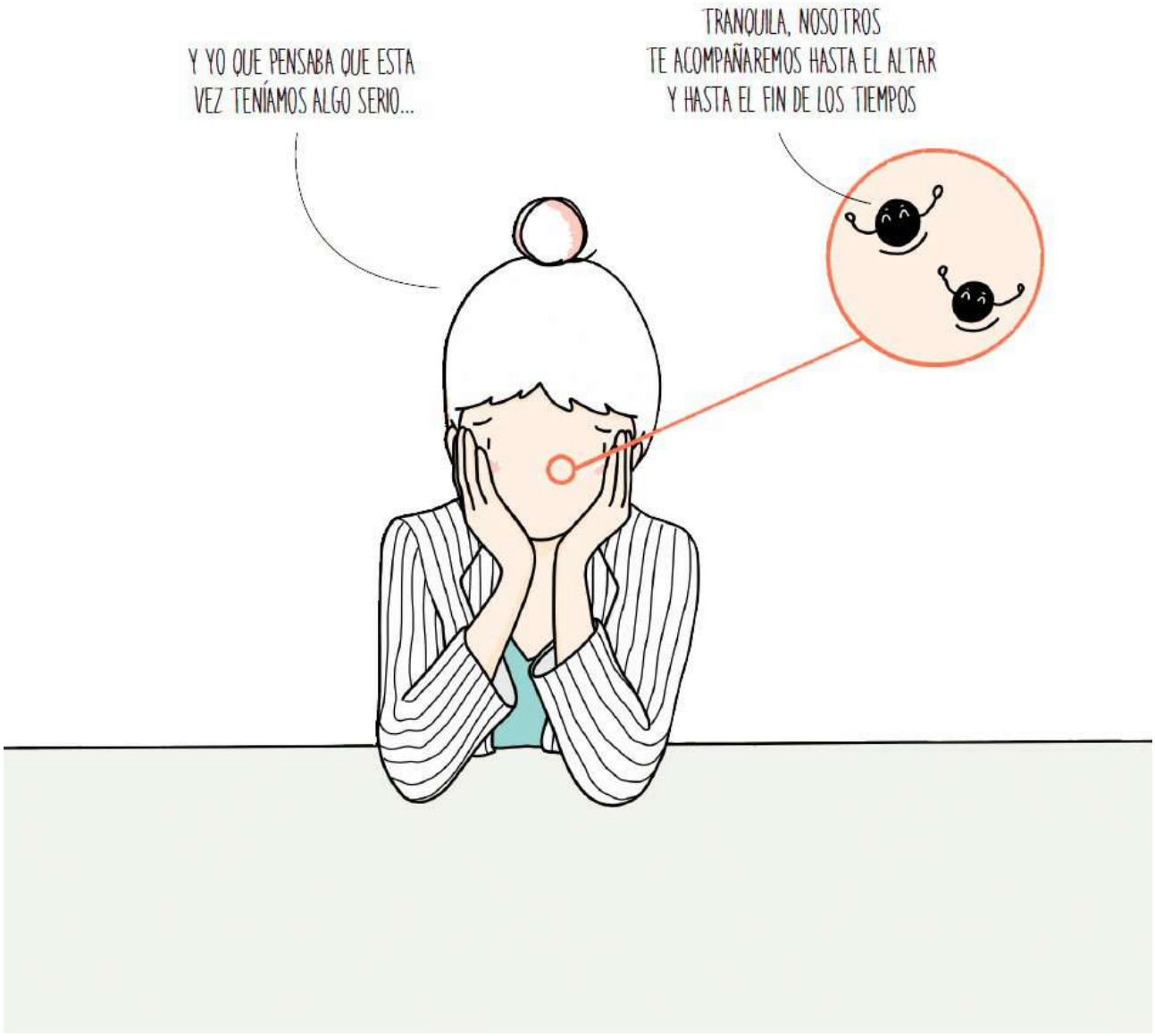
El drama de la vida

Sobre la aparición del acné se ha especulado más que sobre la muerte de John F. Kennedy. Antes se señalaba al chocolate, al azúcar o a la leche como posibles culpables, pero los estudios que se realizaron entre los años 1960 y 2000 no demostraron relación alguna entre el acné y esos alimentos en concreto. Traducción: puedes seguir comiendo chocolate tranquila siempre y cuando sea de los que tienen una proporción de cacao alta. Lo que sí es cierto es que **la piel es un fiel reflejo de nuestra dieta**, por lo que si llevamos una alimentación alta en grasas se notará en nuestra piel (de ahí la importancia del chocolate con más del 70 % de cacao, para ser exactos).

PUNTOS NEGROS

Cuando el cúmulo de grasa se mezcla con restos, como partículas de contaminación, polvo, maquillaje o los propios restos celulares, estos se oxidan y forman un grano negro que **obstruye el drenaje de la glándula sebácea**, que es lo que conocemos como punto negro. Los comedones de este tipo no se absorben, por lo que **podemos encontrarnos con puntos negros de un año de edad** (sí, más de lo que duró tu última relación).

Los puntos negros tienen en común con los granos la gran satisfacción que producen cuando los explotas. «Adiós, maldito bastardo», piensas mientras lo estrujas entre los dedos. ERROR. Cuando los quitamos así, lo más normal es no sacar todos los restos, sino que rompemos el grano, lo que hace que al día siguiente vuelva a estar ahí («¡Oh, horror! El punto negro se ha convertido en grano»). No es que resucite, es que no llegas a matarlo del todo.

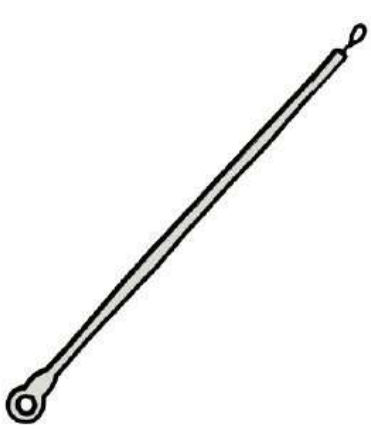


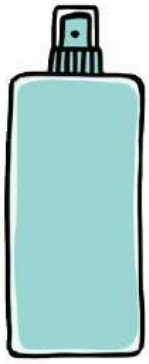
La forma más efectiva de deshacerse de ellos es ir a un centro de estética a hacernos una higiene facial o, como decía tu madre, limpieza de cutis; pero como no todas tenemos tiempo o directamente preferimos gastarnos el dinero en otras cosas, podemos quitar el punto negro en casa.

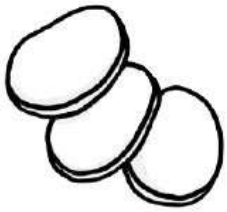
Limpieza facial casera en 15 minutos

Tan sencillo como poner agua a hervir, colocarnos una toalla en la cabeza sobre la cacerola y aguantar mientras se abren los poros a causa del calor (la música de fondo relajante es opcional, pero recomendable para olvidarnos de la sensación de estar cociéndonos). Una vez se tiene el poro abierto es el momento de quitar los restos. Para no hacerlo apretando con los dedos, se puede usar un **extractor de granos y espinillas**, que suena a instrumento caro y especializado, pero es muy fácil de encontrar en perfumerías u online por un euro. Uno de los extremos se utiliza para explotar la espinilla, mientras que el otro se desliza por las zonas con puntos negros para retirarlos.

Todo lo que sube, baja y todo lo que se abre, se debe cerrar, por lo que pasar un tónico astringente por la cara con un algodón es lo que finaliza nuestra limpieza. En función de lo que se ensucie tu piel, puedes hacerla una vez a la semana, cada quince días o una vez al mes.







O cómo evitar el «efecto panda»

Que sí, que no das para más. Que entre el trabajo, las clases, la familia, los amigos, la pareja, el gimnasio y la última serie de Netflix, necesitarías que los días duraran 35 horas. Además, cuando te acuestas en la cama te desvelas y no hay forma de que pegues ojo durante las famosas ocho horas que recomiendan las revistas. ¡Bastante si llegas a cinco o seis! Luego, claro, al levantarte, tus ojos se han pasado al *lado oscuro de la Fuerza*. Entrar en ***el club de la ojera*** tiene un sinfín de ventajas, como lograr un tono natural morado/verdoso/azulado de sombra de ojos (solo que en el párpado erróneo) o escuchar todos los días comentarios del tipo «¿Estás bien? Tienes cara de cansada». Sin duda, sabrás que perteneces al club cuando te des cuenta de la millonada que empiezas a dejarte en correctores.

Lo que no sabemos es que las ojeras se forman por diversas razones. La disposición de las venas en el área que rodea el ojo, sumado a que es la piel más fina del cuerpo, hace que el color azulado salga a la luz. Otros factores que *alimentan* la ojera son la falta de hierro, que hace que se oxigenen poco los vasos sanguíneos, la pérdida de grasa que tenemos alrededor de los ojos y la edad, pues la piel se vuelve más fina con el paso del tiempo. En definitiva, todas estamos destinadas a tener ojeras tarde o temprano en nuestra vida. Pero **podemos adquirir hábitos que las retrasen al máximo, como una dieta equilibrada** en la que no falte hierro (espinacas, sardinas, cereales integrales, yema de huevo, las famosas lentejas de tu abuela, garbanzos, acelgas y, por supuesto, carnes rojas) o hacer ejercicio, que favorece la circulación (que no, que no te escapas de levantarte del sofá).

TRUCOS

01

Cucharas: es el más sencillo y apañado. ¿Quién no tiene cucharas en casa? Teniendo un par guardadas en la nevera y aplicándolas sobre los ojos por la mañana, lograremos activar la circulación de la zona. Con una toalla húmeda también conseguimos el mismo efecto.

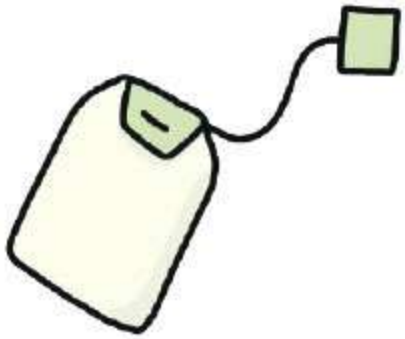
02

Rodajas de pepino: la típica escena de película americana de toalla en la cabeza, mascarilla y rodajas de pepino en los ojos. Al tener tanta cantidad de agua hidratarán la piel de la zona. Si te quedas sin pepino, puedes utilizar rodajas de kiwi o de patata (pero luego no vengas a decirme que alguien te ha pillado con rodajas de patata en los ojos y que todavía se está riendo).

Si incorporas a tu rutina de belleza un buen contorno de ojos, notarás que la piel no se te seca.

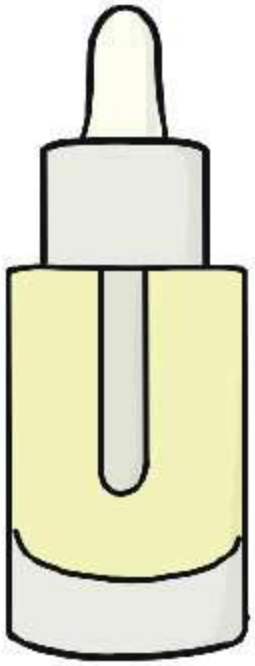
03

Té verde: además de beberlo, colócate las bolsitas de infusión sobre los ojos (¡frías! No recién sacadas del agua hirviendo) o esparce un algodón por tus ojos después de empaparlo con ellas. Deja actuar las bolsitas entre quince y veinte minutos y listo.



04

Aceites: vale que en casa tenemos el de oliva, pero si decides comprar aceite de coco o de almendras puedes masajear la zona, dejarlo actuar veinte minutos y retirarlo con agua tibia. Notarás los resultados al poco tiempo, ya que es un remedio muy efectivo.



El ataque de las bolsas

Todas recordamos vívidamente esa noche casi en vela, llorando compungidas porque nuestro amor de turno nos había dejado. Al día siguiente, tus párpados inferiores estaban tan hinchados que te costaba hasta abrir los ojos. No puedo evitar que sufras por amor (¡eso depende enteramente de ti!), pero sí que al día siguiente vayas a la universidad o al trabajo guiándote por el relieve de la acera de lo mal que ves.

Las bolsas son una retención de líquidos que podemos cuidar con el plato. No digo que te lo pongas en la cara, sino que vigiles lo que pones en él… o lo que no. Si eres propensa a despertarte con bolsas, lo mejor que puedes hacer es desterrar la sal fuera de tu cocina. Las infusiones como la cola de caballo son excelentes diuréticos que, aunque te mantendrán pegada al baño, harán que elimines esos líquidos que se han encariñado con tu cuerpo.

Además de todo lo mencionado, deberás tener en cuenta que las fiestas padre que te metes durante el fin de semana están genial si eres Kate Moss y puedes pasarte el día siguiente en un *spa* haciendo una maratón intensiva de tratamientos de belleza. Pero, si no lo eres, el alcohol, el tabaco y la fiesta intensa le van a pasar factura a uno de tus bienes más preciados: la cara. Vale que solo se vive una vez, que eres joven y que es el cumple de tu amiga, pero piensa que, **por delante de la belleza, estará siempre la salud, y necesitas mimar el cuerpo que te ha tocado.**

¿DESEA BOLSA?
NO, GRACIAS.
YA LLEVO UN PAR PUESTAS.

Tu nuevo mejor amigo

Ya que he hecho que te despidas del alcohol y del tabaco, para llenar el vacío que pueda dejarte su amistad quiero presentarte a alguien: es el colágeno. Aunque seguramente te suene de las inyecciones que reducen las arrugas de expresión, has de saber que es **una sustancia que tú estás produciendo**; sí, sí, incluso ahora mismo. Es **una proteína que se encuentra en huesos, músculos, tendones y piel y que favorece la resistencia y elasticidad de la misma**. Así que, coge la cesta de la compra y en la sección de frutería arrasa con todos los alimentos colorados.

Cerezas, fresas, pimientos o remolachas ayudan a la secreción del colágeno gracias a una sustancia que contienen llamada licopeno.
Aunque si quieres tomar colágeno de manera aún más rápida, puedes optar por un vaso de gelatina.

Tus curvas en 3D

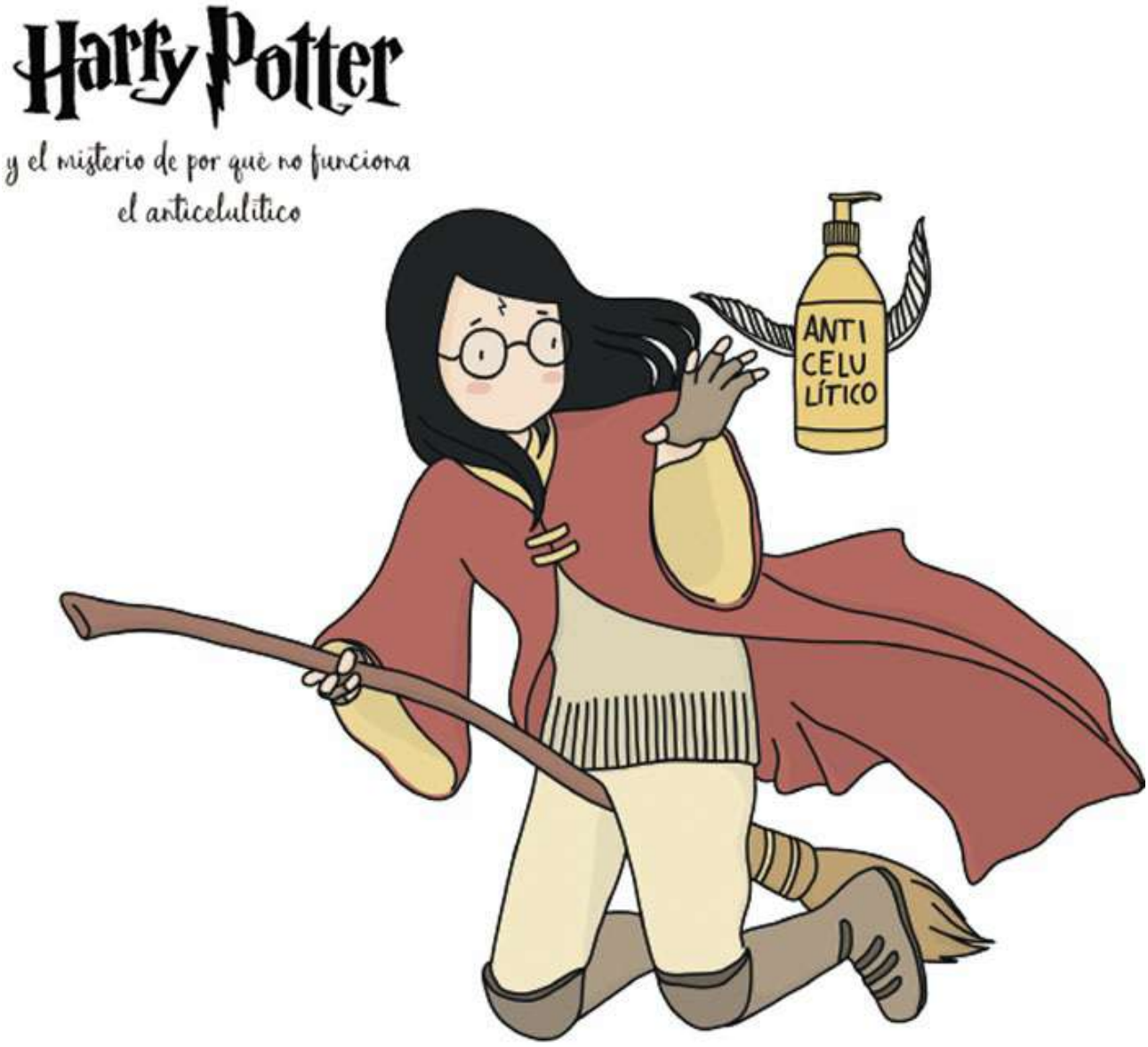
En esta vida te pueden pasar cosas malas: que la cera se quede pegada en tu pierna cuando tiras de la banda, que el pelo se te quede verde cuando te bañas después de teñirlo, que tu compañero de trabajo le mande un mail al jefe para quejarse de algo que has hecho en vez de contártelo a ti directamente… Pero nada, **NADA en esta vida, es comparable a la celulitis**.

Disculpad que me ponga dramática, pero, por lo que leo en las revistas («Detén a la celulitis con esta dieta maravillosa», «No dejes que la piel de naranja te arruine el verano»), casi parece que la celulitis es más mala que Meryl Streep en *El diablo viste de Prada*. Antes de nada, me gustaría dejar claro que **la celulitis es algo NORMAL que se forma en el cuerpo del 90 % de las mujeres**. Vale que los cuerpos que ves normalmente en la tele, anuncios o revistas no tengan ni un ápice, pero eso es porque son más falsos que cuando vas al supermercado y compras merluza muy barata sin saber que te estás llevando panga.

La celulitis se produce en la capa más profunda de la piel (lo que reafirma que la belleza está en el interior) por el aumento de tamaño de las células de grasa, los adipocitos. «Soy buena persona, cedo el paso a los peatones en los semáforos, reciclo, incluso dono mi ropa a mis primas pequeñas en vez de tirarla. **¿Por qué tengo siempre grasa en el culo y en las caderas?» Fácil, genética.** Pero no genética solamente de tu madre y de tu abuela; genética de tu tatatatatatatatarabuela que, ya en la Edad Media, iba con las cartucheras cargadas de curvas femeninas.

Esa acumulación de grasa se debe a que durante el periodo de lactancia parece como si tu pecho se conectara a la grasa de la cadera con una pajita y sorbiera. Y es que la grasa de la leche materna ayuda a la formación del cerebro de tu futuro retoño. ¿A que ahora la ves con otros ojos?

Sin embargo, no toda la celulitis se forma por obra y gracia de nuestro cuerpo. Estar sentadas viendo películas delante del ordenador todo el día, vestir pantalones de pitillo *skinny-tight-super-thin* (también conocidos en todos los probadores como «si meto barriga, esto abrocha») o tomar bebidas azucaradas son algunos factores que alimentan a las células grasas.Hacer ejercicios de cardio (de los que te hacen sudar la gota gorda y la delgada), mantenernos hidratadas con agua e infusiones, despedirnos de los azúcares, usar ropa que no sea (tan) ajustada… o, en definitiva, todo lo que nos ayuda a mejorar la circulación son tus aliados contra la celulitis; pero ya te digo yo que eliminarla del todo es, sencillamente, imposible.



Todas lo hemos probado. De uno al otro confín del planeta, **las mujeres hemos caído en la trampa del anticelulítico** pensando que aquel mejunje de dubitativo olor (en serio, ¿tan difícil es hacer uno que no huela a alimento fermentado?) realizaría el milagro en nuestras carnes y amaneceríamos con la piel tersa como las piernas de una muñeca. Además, te compras el kit completo, porque tú eres de o todo o nada y, ya que te pones, quieres trabajarte la celulitis como si fueran unos exámenes finales. Te haces con el guante de bolas metálicas, el rodillo, el cepillo de cerdas gordas, el cepillo de cerdas finas, la manopla de esparto… Acabas con tanto material que ya dudas entre masajearte la celulitis o montar un *spa* casero y cobrar a las vecinas. A la semana estás harta, con la piel roja y dolorida y con la mitad del material sin cerdas.

El anticelulítico por sí solo no hace nada más que dejarte la piel pringosa, la cartera vacía y el espíritu más embajonado que la cubierta del Titanic ahora mismo. Es como el móvil sin batería. Vale, tienes la herramienta para comunicarte, pero no puedes mandar ni un triste *emoji*. Sin embargo, unos hábitos saludables, mover el cuerpo, darnos masajes profundos (¡hacia arriba, para drenar!) y enchufarnos el chorro de agua fría, conseguirán mejorar nuestra circulación y será más probable que veas los resultados del producto.

Si de algo te estarás dando cuenta conforme avanzas con el libro es de que tu cuerpo parece un mapa lleno de accidentes topográficos. Que si granos, bultos, hoyuelos, grasa…

La piel experimenta varias modificaciones a lo largo de nuestra vida y una de ellas son las estrías. **Hay dos formas de descubrir que tienes estrías**: porque te las ves claramente (de repente, te fijas en que antes tu pecho no tenía esas rayitas) o porque alguien te las encuentra («Oh, vaya. Qué bien te queda ese bikini; qué pena que tengas el culo lleno de estrías»). Tu pulso se acelera, notas sudores fríos y corres por la piscina en busca del baño para mirarte en un espejo. Te giras y ahí están, más cantosas que unas extensiones mal puestas.

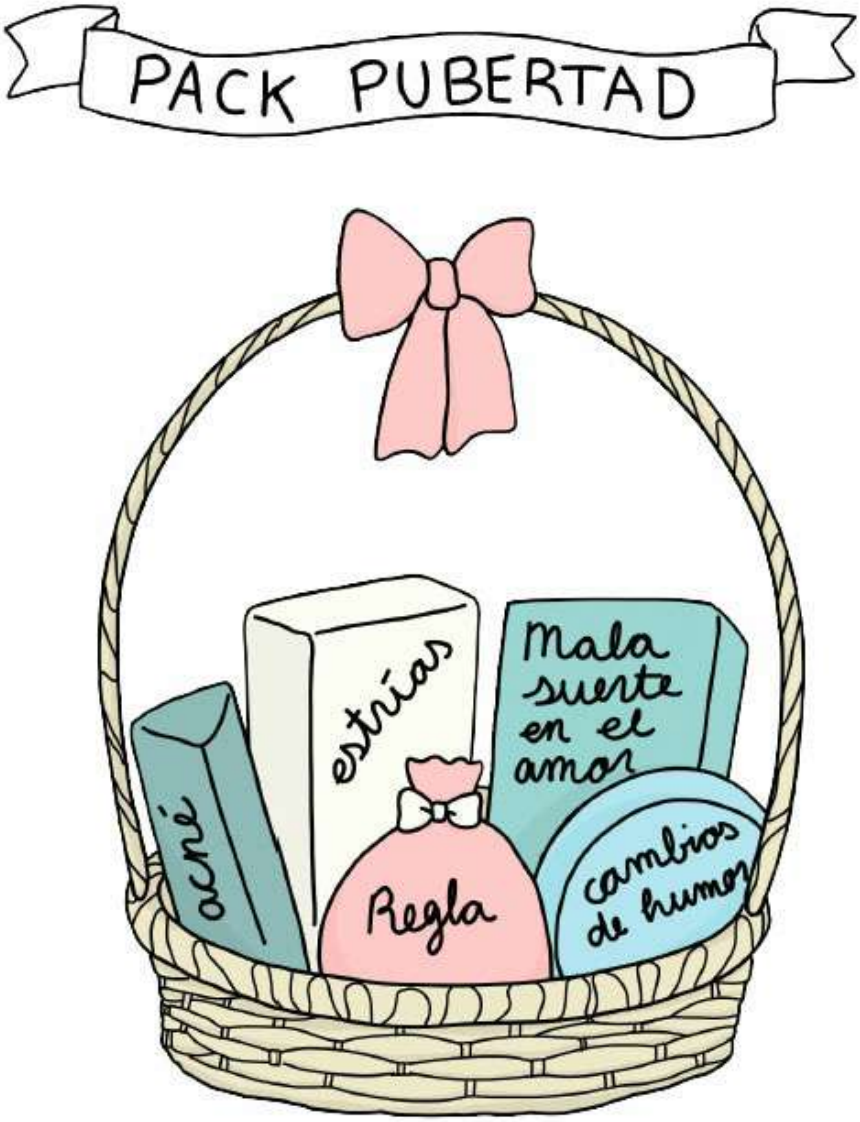
Desde el momento crucial en el que descubres tus estrías, puedes tomártelo de dos maneras: hundirte en la miseria y vestir siempre tapada para que no se te vean, o **aceptar que, como los tigres, tu piel tiene rayas (y no pasa nada).**

De dónde vienen y qué es lo que quieren de ti

El origen de estas líneas está en la dermis, la capa de piel más gruesa que se encuentra bajo la epidermis. Al principio, cuando se rompe el colágeno de la piel, las estrías son de color rojizo o morado e incluso pueden producirnos picor (¡importante no rascarlas!). Al ser recientes, son mucho más fáciles de matizar. **Con el paso del tiempo, las estrías, como las frutas, maduran y se convierten en líneas blancas, más complicadas de tratar.**

Aunque pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo, lo más normal es que aparezcan en tripa, culo, brazos, pecho y muslos, ya que son las zonas más afectadas por los cambios de peso (estrías de distensión). Las primeras estrías que tenemos son las llamadas estrías atróficas, que pueden aparecer en la adolescencia como parte del fantástico *pack* de la pubertad, acompañadas del acné y otros cambios hormonales.

Luego quizá vienen las estrías de gravidez, que aparecen durante el embarazo, concretamente a partir del sexto mes, cuando la piel comienza a tensarse. La parte positiva de estas es que vienen con bebé de regalo.


PACK PUBERTAD
acné
estrías
Regla
Mala suerte en el amor
cambios de humor

Cómo tratar las estrías

Sobre todo, con cariño. **Las estrías son un problema estético, más que médico**; es decir, no tienes que ir corriendo a urgencias si te salen. Además, **no existen productos para prevenir su aparición**; las cremas hidratantes no evitan la ruptura del colágeno. Lo sé, científicos de todo el mundo desarrollando el nuevo modelo de iPhone y ninguno preocupado por el colágeno.

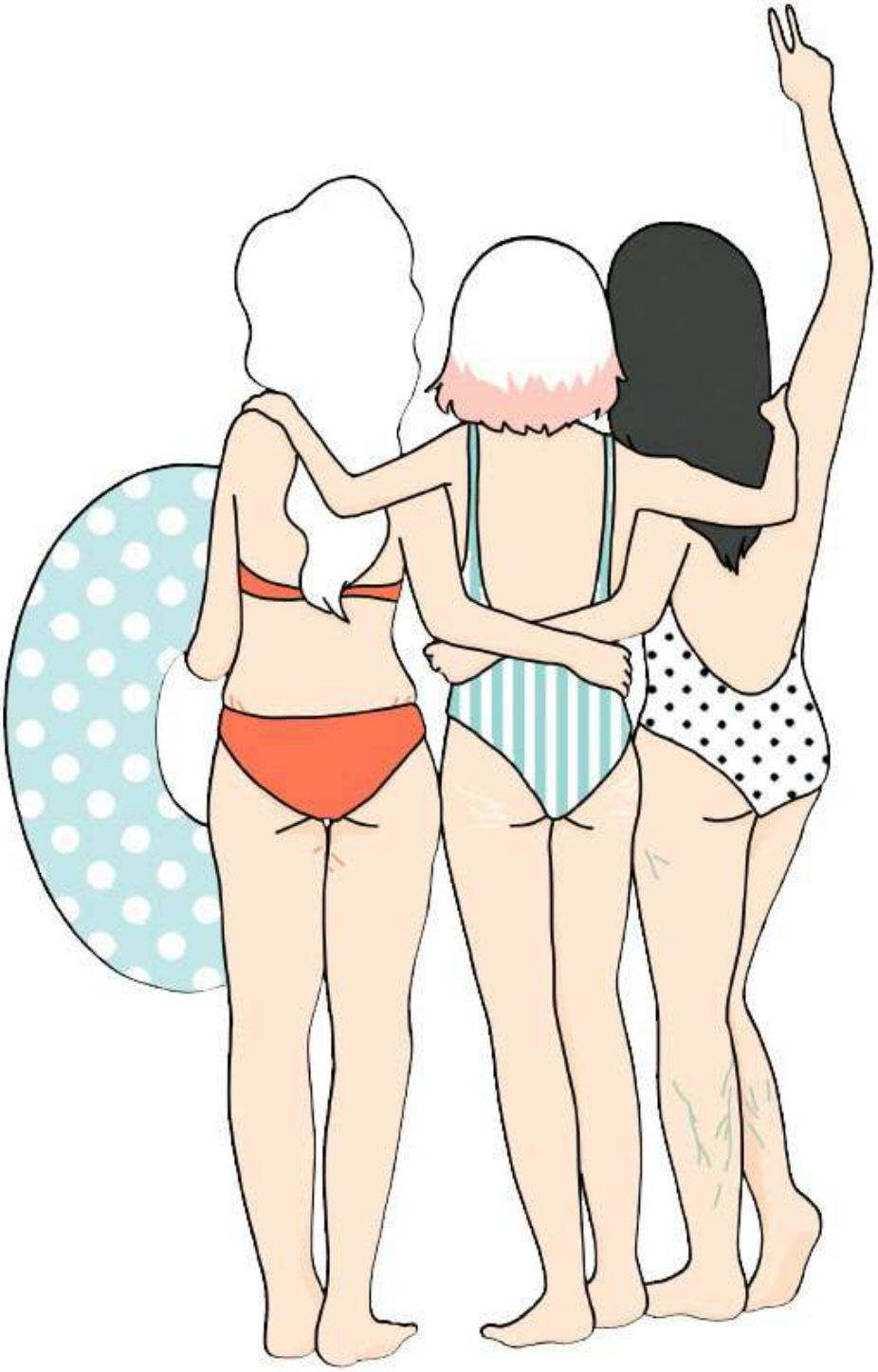
La clave para controlar las estrías es mantener la piel en un estado óptimo. Una dieta rica en vitaminas, especialmente vitaminas A y B, que son las que hacen que el cuerpo regenere el tejido conjuntivo, da elasticidad a la piel con una hidratación adecuada. Podemos encontrar la vitamina A en zanahorias, grelos, espinacas, boniatos o tomates, mientras que la vitamina B está presente en frutos secos, legumbres, lácteos o aguacates.

La cola de caballo, además de ser una aliada a la hora de eliminar la retención de líquidos, aporta silicio (fundamental en la formación de fibras de colágeno y elastina), un elemento que disminuye de nuestras reservas a partir de los cuarenta años.

Las cremas antiestrías, por lo general, son buenas si contienen vitamina A por lo comentado anteriormente, aunque aceites como el de rosa mosqueta hacen que el aspecto mejore gracias a sus propiedades regenerativas. Aceite de coco o zumo de limón también harán que se maticen las líneas. Para aplicar cualquiera de estos productos hay que masajear hasta su absorción; si no penetra adecuadamente en la piel, ensuciaremos nuestra ropa, algo mucho más dramático que tener siete estrías en el muslo.

Los exfoliantes corporales, al igual que la laca en los ochenta, se convertirán en tus mejores amigos. Con su uso eliminamos las capas más superficiales de la piel y ayudamos a generar capas nuevas. Pero no te pases, con usarlos una o dos veces a la semana es suficiente.

Queda terminantemente PROHIBIDO apuntarse a dietas milagro, tratamientos detox, tés fantásticos reductores o cualquier producto que no tenga el visto bueno del médico: los cambios bruscos de peso son los que hacen aparecer las estrías.



Lo sé, la aparición de manchas es un drama. Pasas de tener un cutis de porcelana a convertirte en un *print* andante. Pero la culpa no es del chachachá, créeme; en todo caso, es del sol y de la melanina.

La melanina es la sustancia que se encarga de absorber y dispersar la radiación ultravioleta convirtiéndola en color, y, en el caso de tu cara, ha cogido el color de manera intermitente.

Las manchas más famosas son los lentigos y los melasmas. Los lentigos son las manchas pequeñas que aparecen en las zonas más expuestas al sol, como la cara, las manos, el escote o el cuello y son marrones, planas e irregulares. De ahí que tengas la nalga con estrías, sí, pero sin una mancha (bueno, si lo tuyo es el nudismo, protégete contra el sol ahí también).

El melasma afecta en su mayor parte a las mujeres y suele salir por alteraciones hormonales, como embarazos o la toma de algún anticonceptivo. No te digo que le hagas la cruz a la píldora, pero sí que te informes bien con tu ginecólogo. Estas últimas salen en frente, nariz, mejillas y labio superior, lo que puede molestar a más de una porque parece sombra de bigotillo, y eso no mola nada.

Prevenir antes que manchar

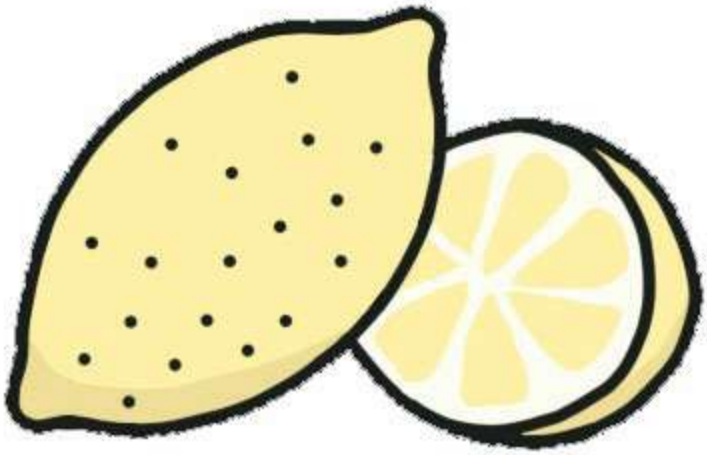
La crema solar, como las llaves en el bolso, hay que llevarla encima a diario. Una buena hidratación, una limpieza diaria y una exfoliación son los otros básicos.

Con el tiempo, los vinos mejoran, los quesos se curan y a ti…, a ti te salen manchas cada vez más difíciles de aclarar. Pero no desesperes. Si Britney Spears pudo superar el 2007, tú puedes con las manchas.

En el mercado encontramos cremas con despigmentantes que pueden ayudar a su desaparición, pero te recomiendo que antes acudas a tu dermatólogo para no terminar hecha un desastre y con muchos menos euros en el bolsillo. También se puede realizar un *peeling* químico en una clínica de medicina estética. Este ayuda a homogeneizar el tono de la piel; pero, de nuevo, háblalo con tu médico.

También puedes tomar nota de este truco:

Combatir desde casa



Limón: nada de exprimirse la fruta directamente sobre la cara, a no ser que quieras terminar como el Joker.

Diluye el zumo de la fruta con:

- Leche y aloe vera si tienes la piel sensible.
- Miel si eres de piel seca.
- Agua si tu piel es grasa.

Lo ideal es usar esta mascarilla por la tarde o por la noche, ya que después de su aplicación la piel es mucho más sensible al sol.

PRECAUCIÓN: Si notas alguna reacción en tu piel, retírala inmediatamente.

INVOLUCIÓN CUTÁNEA

(envejecimiento)

A no ser que seas Kylie Minogue o Jordi Hurtado, las arrugas te llegarán tarde o temprano, especialmente a partir de los cuarenta años. Es un hecho, como que en rebajas nunca vas a encontrar ropa de tu talla. Pero, por mucho que lo tengamos asumido, y esto todas tenemos que admitirlo, cuando empiezan a salir, te fastidia. Al igual que cuando uno de los auriculares te empieza a fallar, sabes que el chollo se te ha acabado.

Tus arrugas son directamente proporcionales a la vida que hayas llevado. Me explico. Más que la edad, lo que afecta en mayor medida a la piel son los factores ambientales a los que nos vemos expuestas a lo largo de nuestra vida como, por ejemplo, los rayos ultravioleta. Todas nos hemos pegado esas sesiones maratonianas de bronceado en nuestra adolescencia (y fuera de ella) con las amigas. Te tumbabas en la toalla con la *Bravo* del mes y… ¡vuelta y vuelta! Acababas tan ~~churrascada~~ morena que no sabías si echarte crema o un poco de mayonesa. **Tus células, a diferencia de ti en los exámenes de la selectividad, tienen memoria y recuerdan todo ese sol que tomaste, y una de las consecuencias son las arrugas.**

Otro factor de riesgo es la acumulación de residuos en la piel. ¿Te acuerdas cuando tu madre te decía que había que lavarse la cara todos los días antes de dormir, y tú no lo hacías porque entre el sueño y el madrugón que te esperaba al día siguiente te daba pereza? **Esas rutinas de limpieza, o la ausencia de ellas, se ven reflejadas en tus arrugas.** Tú no lo oyes, pero tu piel grita «No me he cuidado en absoluto porque soy una terca y siempre he creído que yo tenía razón y mi madre no». Si a eso le añades que, **con el tiempo, la piel pierde elasticidad porque nuestra producción de colágeno disminuye** y le cuesta cada vez más renovarse y expulsar los residuos, acabas con un conjunto de surcos en la piel que no sabes de dónde ha salido.

LO QUE NO TE CUENTAN ES QUE
PARA DEJAR LA PIEL LISA Y PERFECTA,
DEJAS LA COCINA HECHA UN ASCO.

TRUCOS

01

Protección solar durante el día y una buena limpieza antes de dormir con agua y jabón, la correcta hidratación interior y exterior, así como una exfoliación una vez por semana te ayudarán a mantener la piel elástica y renovada.

02

Mascarilla de aguacate y miel: la grasa del aguacate empapa la piel de nutrientes, mientras que la miel tiene propiedades antisépticas que suavizan su apariencia y combaten el crecimiento de bacterias. Déjala actuar entre veinte y treinta minutos.

03

Mascarilla de café, clara de huevo y miel: el poder estimulante de la cafeína, la capacidad reafirmante de la clara de huevo y la aptitud hidratante de la miel convierten esta combinación en el todoterreno de las mascarillas. Aplícala durante veinte minutos y siéntete radiante.

Con las arrugas hasta el cuello

Es una de las zonas más olvidadas y maltratadas del cuerpo. Y si no me crees, piensa en la de tiempo que estás con la cabeza hacia abajo mirando el ordenador o contestando los WhatsApps de tu amiga cuando te dice que quiere escribirle a su exnovio. Es una zona en la que la piel se afina, por lo que debemos protegerla tanto como otras zonas delicadas del cuerpo. No podemos olvidar echarnos crema solar (ni cualquier otra crema): pon un pelín más de producto para el cuello y, ya que estamos, para el escote. ¡En unos años lo agradecerás!

NO SÉ QUÉ ES MÁS PERJUDICIAL:
SI EL CONTENIDO DE LOS GRUPOS
DE WHATS APP O PASAR TANTO
TIEMPO MIRÁNDOLOS...

CAPÍTULO 03

LIMPIEZA

Lo notas, lo notan.

El paso más importante de cualquier rutina de belleza

¿De dónde viene la suciedad?

A lo largo de la historia, los filósofos del mundo se han parado a contemplar el firmamento mientras por sus cabezas rondaban las preguntas más profundas: ¿Quiénes somos? ¿Pienso, luego existo? ¿Por qué siempre que lavo el coche se pone a llover? ¿Eché la llave al salir de casa?

Una de ellas ha traído de cabeza a más de una y ha dado lugar a un sinfín de concilios de belleza: ¿De dónde viene la suciedad, esa que nuestra cara parece atraer con más intensidad que la purpurina a Paris Hilton?

La suciedad, como el amor en la canción de John Paul Young, *is in the air.*

A no ser que vivas en el campo, las chicas que vamos con prisas por ambientes urbanos nos deslizamos entre cientos de personas, transportes públicos y contaminación. La contaminación hace que las partículas de microbios estén en suspensión, y te diré una cosa, les pirra más tu piel que a Pamela Anderson la silicona. Se montan unas fiestas en tu cutis que ni Diógenes en sus años mozos. Ensucian tu dermis, taponan tus poros, reducen la oxigenación de tus células… **La contaminación es el mal epitelial en estado puro.** Es peor que quien decidió poner la ropa de nueva colección al lado de los percheros con ropa de rebajas.

A eso le tienes que sumar todo lo que llevas en las manos. Párate a pensarlo. Puede que te las laves después de ir al baño pero, ¿y después de cocinar?, ¿y después de acariciar al gato?, ¿y después de coger a tu sobrino que ha estado rebozándose en el parque y llega a tu casa guardando más parecido con una croqueta que con un niño?

Convivimos con gérmenes y, aunque no debemos obsesionarnos con ellos, sí que debemos tener en cuenta lo importante que es, cuando podamos, liberar a nuestra piel de todas esas bacterias. Además, nuestro querido maquillaje o el sebo que desprenden las propias glándulas son otros factores que nos ensucian la piel. Dicen que lo que no te

mata te hace más fuerte, pero yo prefiero decir que «Lo que no te mata, seguramente te esté ensuciando la epidermis».

Aprende a lavarte (bien) la cara

Hay veces que necesitamos que nos digan las cosas sin rodeos, rápido, aunque sea doloroso, como cuando tiramos de la banda de cera de las ingles. Así que allá voy: te estás lavando mal la cara. Tómate tu tiempo para asumirlo; si quieres, busca asiento y bébete un vaso de agua antes de seguir leyendo.

Lo sé, he ido a saco, pero ya era hora de que alguien te lo dijera. **Te limpias mal la cara.** Eso si te la limpias, claro.

Lavarse la cara es tan importante que se tiene que convertir en una de las cosas rutinarias de tu vida, como ducharte o mirar en el buzón a ver si ya te ha llegado el pedido que hiciste por internet. De hecho, te diré algo más: si empiezas a hacerlo ahora lo notarás al poco tiempo, ya que el cuidado es acumulativo.

Pero ojo, no todo vale. Mojarse la cara con unos restos de champú que nos han caído del pelo no cuenta como limpieza facial. Es como si te pones a aliñar la ensalada con la grasa del coche solo porque en el bote también pone «Aceite». Tu piel tiene unas necesidades básicas que debes atender, y la primera es la limpieza.

Si Italia es el país que tiene la última palabra en lo que a pasta se refiere, en cuanto a limpiezas faciales tenemos que fijarnos en Corea, el país que ha hecho famoso el concepto de «doble limpieza» (no seáis escépticas, habrá que darles cierta credibilidad. Estamos hablando del territorio que vio nacer a Samsung, LG o Hyundai).

La doble limpieza es el súmmum de la limpieza facial, es como los *burpees* al *fitness*, lo más completo y definitivo hasta la fecha. Este proceso combina la acción desincrustante de un aceite con la limpieza de un producto de base acuosa. Voy a tratar de explicarlo mejor porque, dicho así, suena a anuncio de lavavajillas.

Hola, soy la doble limpieza y he venido para quedarme

01.

El primer paso es conseguir un aceite limpiador. Si eres estudiante, becaria o prefieres gastarte el dinero en viajes, lo encontrarás en supermercados por seis euros, o por cincuenta si eres de las que se gasta en cosmética más que en un alquiler. **El aceite limpiador se aplica directamente, masajeando la piel.** De esta manera, descompone los grumos de mascarilla de tus pestañas y se lleva por delante los restos de maquillaje o de protector solar que debes echarte cada día (el protector, el maquillaje lo dejo a tu elección).

02.

Se aclara con agua caliente y seguidamente nos secamos la cara dando pequeños toquecitos con la toalla. Eso de frotar estaba bien cuando era tu abuela la que te sacaba de la ducha, pero la piel de la cara debemos tratarla con mimo y delicadeza.

03.

Con la mitad del trabajo hecho, te toca meter el jabón. No el del fregadero de la casa del pueblo, sino el jabón especial para pieles (ahora que ya sabes tu tipo, puedes buscar uno específico). Se llevará las células muertas o restos de contaminación, así como cuando tu profesor se llevó tu verano cuando te puso un 4,5 y te mandó a septiembre.

04.

Pero, entre la clase de pilates, la oficina, el café con mi amiga que ha discutido con el novio y el proyecto de fin de carrera, **¿cuándo me hago la doble limpieza?** Lo suyo es que la hagamos **al llegar a casa después de todo el día, para dejar la piel lista para descansar, y que al día siguiente hagamos otra limpieza solo con el jabón.** En ambos casos, un tónico nos ayuda a refrescar la piel y la deja lista para la crema que vayamos a echar a continuación.

Quizá habrás oído en alguna parte que la pantalla de tu móvil contiene más bacterias que la tapa del váter. Como todo, depende de la pantalla y depende el váter, pero es para que te hagas una idea de la cantidad de microorganismos que se encuentran en un aparato que no paras de toquetear con las manos sucias y que dejas encima de la mesa del bar, llevas dentro del bolso y consultas después de comer.

Cómo limpiar (bien) tu móvil*

Primero, apágalo. Quita la carcasa (si vives al límite, puedes saltarte este paso) y límpiala con un paño húmedo. Luego pásalo por la parte de atrás de tu teléfono y por el teclado, si tiene. En cuanto a la pantalla, usa un paño de microfibra (los puedes encontrar online o en cualquier tienda de electrónica, también valen los de las gafas) humedecido con líquido específico para limpiar pantallas, pero no lo eches nunca directamente en el dispositivo. Repite esta operación como mínimo una vez a la semana y no olvides limpiar el paño antes de volver a usarlo.

¿HABÍAS PENSADO EN LO GUARRA QUE ESTÁ LA PANTALLA DE TU QUERIDO IPHONE?

¿TE LAVAS LAS MANOS DESPUÉS DE COMER Y ANTES DE TOCAR EL TEÉFONO?

CAPÍTULO 04

COSMÉTICOS PARA PRINCIPIANTES

El primer curso del cuidado de la piel

Por muchas recetas DIY que te dé, no siempre dispondrás del tiempo suficiente para preparar mejunjes caseros, así que supongo que caerás rendida ante la comodidad que supone tener un frasquito de producto ya preparado. Deja que te cuente un poco acerca de los cosméticos.

¿PERO QUÉ *?/%$ SON LOS COSMÉTICOS?

Llevas oyendo la palabra toda tu vida, pero no acabas de estar muy segura de a qué se refiere. Es como «burocracia» o «vituperio»: crees saber qué son, pero prefieres no tener que definirlas en alto.

Llamamos cosmético a un producto que se utiliza para la higiene o belleza del cuerpo. Bueno, así lo llama la RAE, y no nos queda otra que aceptarlo, al igual que hemos aceptado «murciégalo». Pero según el Real Decreto 1599/1997 de 17 de octubre sobre productos cosméticos, un cosmético es:

Toda sustancia o preparado destinado a ser puesto en contacto con las diversas partes superficiales del cuerpo humano (epidermis, sistemas capilar y piloso, labios, uñas, órganos genitales externos) o con los dientes y las mucosas bucales, con el fin exclusivo o principal de limpiarlos, perfumarlos, modificar su aspecto y/o corregir los olores corporales y/o protegerlos o mantenerlos en buen estado.

Esto incluye desde el desmaquillante al lápiz de labios, de la cera depilatoria a la purpurina corporal que te venden en el *sex shop*, ya que están indicados para la higiene, la hidratación, la protección solar, la belleza o la depilación.

El cosmético tiene una parte interna compuesta de múltiples ingredientes, que es lo que viene a ser el cosmético en sí, y una parte externa que incluye envase, prospecto y cajita de cartón decorada con unicornios que hace que no puedas evitar comprar esa paleta de sombras aunque nunca vayas a usar los colores pastel.

Todos los cosméticos, sean del tipo que sean, deben incluir cierta información en la etiqueta, como los ingredientes o el peso. Aunque la mayoría de ellos son solo especificaciones técnicas, hay uno en concreto al que debemos prestarle más atención: **la fecha de caducidad.**

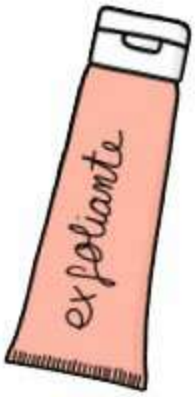
Hay cosméticos sólidos, como el maquillaje, que parecen durar eternamente (nivel: salir de casa maquillada con sombra de ojos de tu madre… de los años ochenta). Sin embargo, no es recomendable seguir usándolos si hace más de dos años que los compraste (a ver, si te dura más de dos años tampoco lo debes de usar tanto).

Otro tema distinto son los cosméticos más líquidos, que con el tiempo pueden acabar perdiendo sus propiedades, o incluso siendo nocivos para tu piel.

Cuando abras un envase mira el tiempo que figura en el dibujito del bote que encontrarás en la etiqueta. Los números son meses; empieza la cuenta atrás.

No te digo que te eches todo el exfoliante o la crema hidratante antes de las 23.59 de mayo de 2020. Tampoco pasa nada si te pasas un par de meses, pero puede que entonces el producto en sí no esté siendo tan efectivo y, que yo sepa, **no tienes tiempo que perder en productos que no funcionan.**

Vamos, que si cuando vas a la nevera y ves que el yogur lleva caducado seis meses, lo tiras inmediatamente a la basura, deberías hacer lo mismo con las cremas.



El orden de los factores sí altera el producto

Kim Kardashian, con su corsé por encima de la camiseta, es la prueba viviente de **la importancia del orden de las cosas.** No es que se confunda con sus diecisiete armarios o que se vista a oscuras: la colocación está más pensada que un libro de Stephen Hawking (sí, acabo de incluir a ambos en la misma frase).

Con los cosméticos pasa lo mismo. Que me perdone tu profesora de matemáticas pero el orden de los productos sí altera el resultado. **A la hora de aplicárnoslos, debemos ir del más ligero al más denso para favorecer su absorción.**

Un ejemplo del orden que deberías seguir en un día cualquiera sería el siguiente:

01

Te levantas por la mañana cual princesa Disney, con la única excepción de que en tu ventana no hay pajarillos esperándote con la bata, sino tu madre diciéndote que llegas tarde. Te lavas la cara con agua y con jabón para quitarte los restos de sudor y babas nocturnos (las más guapas, además de babear, roncamos. Es un hecho).

02

Seguidamente aplicas el tónico y te sientes más fresca que la protagonista de un anuncio de compresas.

03

Después, es la hora de que tu piel (y tu estómago) desayune gracias a la crema hidratante y al contorno de ojos.

04

A continuación, pones la protección solar en todas las zonas que vayas a llevar descubiertas y, por último, el maquillaje, en caso de que lleves.

Después de renovar la crema solar a lo largo del día (recuerda que tiene un máximo de dos horas de eficacia), y de retocarte un par de veces los labios y el colorete en el baño, llegas a casa.

Lo primero que debes hacer, justo después del placer de desabrocharte el sujetador, es la doble limpieza facial. Recuerda que ahora mismo el equivalente dérmico de suciedad que hay en tu piel sería tu facultad después de una *sangriada*. A continuación, echa el tónico para refrescar y prepárate para el momento del sérum.

El sérum, si eres menor de treinta años, posiblemente no lo conozcas más que de oírlo de fondo en la tele, pero si has superado la treintena deberías estar familiarizada con él. Es un concentrado que tiene los activos más potentes que una crema hidratante, pero al ser de textura más ligera debemos aplicarlo antes que esta.

Pues porque conviene que hidrates la piel después para que retenga toda el agua posible y haga más efecto. Vale, sí, puedes usarlo mañana y noche, pero con que lo uses antes de irte a dormir, que es cuando las células se regeneran, ya estarás cubierta.

No te voy a juzgar si decides ponerte el sujetador por encima de la camiseta, la camiseta por debajo del vestido o medias tobilleras de rejilla por debajo de las sandalias de tacón, pero no te perdono que después de esto sigas poniéndote mal los cosméticos.

DE COMPRAS:

Cómo elegir los cosméticos

Empecemos con cómo no elegirlos: todas tenemos una amiga que se cree la Kat Von D del grupo e invierte en cosméticos más que en alimentación. No es que tenga varios neceseres, sino que incluso cuenta con kit de brochas de esos que parecen más aptos para un estudiante de Bellas Artes que para prepararte un viernes por la noche. Pues claro que te encanta todo lo que tiene, pero la elección de los cosméticos es absolutamente personal, ya que la piel de cada una es distinta. Ojo también con los artículos que te recomiendan en las revistas de turno, que no te engañen tampoco con el *packaging*, aunque sea un botecito monísimo. **Lo más importante es que el producto le vaya bien a tu piel**, no que haga juego con los demás en la estantería del baño.

Volvamos al primer capítulo de este libro: ahora que sabes cuál es tu tipo de piel, busca cosméticos específicos para él. Puedes ir con los deberes hechos de casa, ya que es facilísimo encontrar *reviews* en internet de cientos de personas de todo el mundo que usan un producto concreto. Pero la mejor opción, si tienes tiempo, es que te pases por una tienda para que te aconsejen de manera personalizada (a fin de cuentas, ellos son los expertos). Intenta probar los productos antes de comprarlos (pide muestras o usa los *testers*), sí, aunque termines con la mano como un cuadro impresionista, y no seas ansiosa: compra los productos de uno en uno en lugar de todo el lote de golpe si no conoces una marca. Por si acaso, te dejamos una *check list* para decidir si comprar o no un producto:

Debería comprar este producto si…

- No tengo otro a medias en casa.
- Es específico para mi tipo de piel.
- Al probarlo me gusta su textura y olor.
- No me produce ninguna reacción alérgica.

- Me lo puedo permitir (económicamente hablando)*.

Con el tiempo irás viendo qué productos o marcas te funcionan. ¿Cómo? Mirándote al espejo. Si ves que tu piel presenta un buen aspecto es que el artículo te está yendo bien. Pero si te ves la piel desmejorada, algo no está funcionando y, por mucho que te duela, lo mejor es que le des una segunda vida (tu amiga, la Kat Von D, lo aceptará encantada) o que directamente lo tires (sí, sé que duele haber gastado el dinero en algo que luego no vas a poder usar, pero es como cuando te equivocas de talla de sujetador y te aprieta tanto que crea lorzas que antes no existían: deshazte de él y nunca mires atrás).

Y por último, hay personas que usan una crema toda la vida, pero ¿qué tiene eso de divertido? No jures lealtad infinita a ningún producto, ya que con el tiempo aparecen nuevas fórmulas que, aplicadas a la cosmética, casi obran milagros. No te prives de ellas porque tu madre te regaló ese tónico cuando eras adolescente y no te has molestado en cambiarlo nunca.

Un sitio donde quizá no habías pensado que podrías comprar cosmética son las farmacias, que suelen tener productos asequibles de buena calidad y respetuosos con tu piel, y ¿quién no tiene una farmacia cerca de casa?

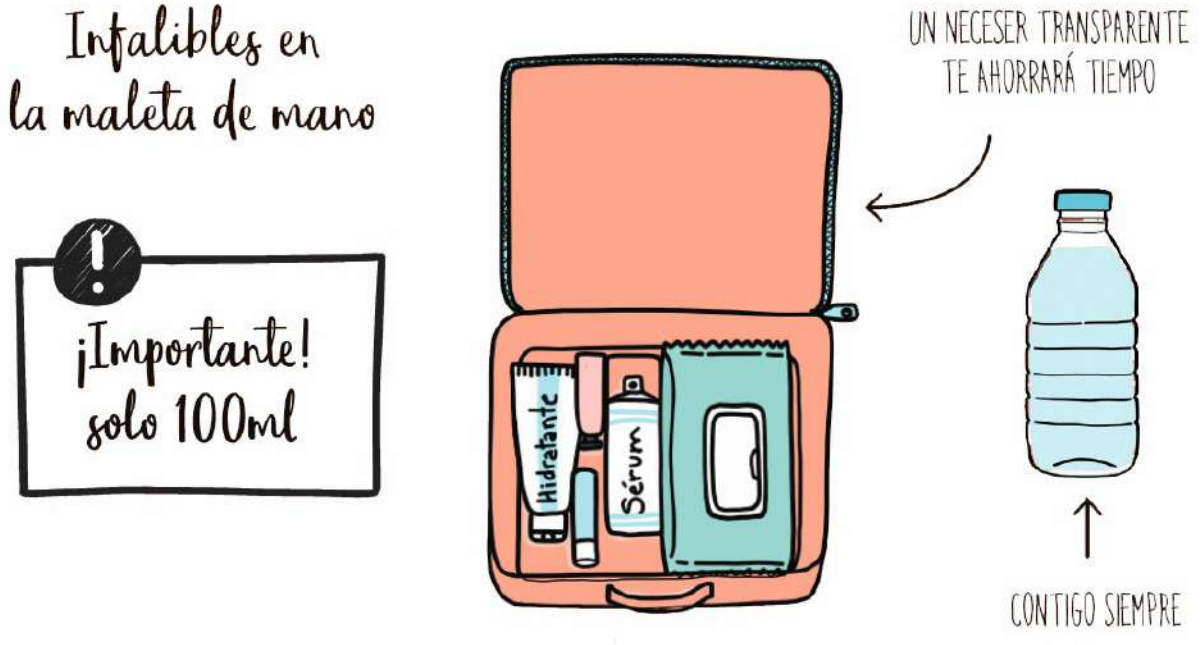
CÓMO MANTENER LA PIEL PERFECTA EN SITUACIONES CON MUCHAS PRISAS

- EN EL AVIÓN -

Viajar es maravilloso, pero puede dejar a tu piel desconcertada si te mudas de clima o si, sencillamente, te pasas muchas horas en un avión. Antes de nada, olvídate del maquillaje. Que se vaya, que olvide tu nombre y que pegue la vuelta; por esta vez, que se quede en casa o en el neceser. Es mejor que vueles con tus ojeras de panda de Sichuan a que te maquilles e impidas que tu piel respire. Para evitar la deshidratación total que viene con el billete, junto al estrés de dónde narices han puesto tu maleta, toma nota de estos consejos:

¡No renuncies a la ropa cómoda!

El mejor truco para dejar descansar la piel es dejarla respirar.



Para viajes largos, ten en cuenta que tu piel estará sometida a un clima seco durante mucho rato. Por ello, es mejor que tu equipaje de mano incluya una potente crema hidratante y una botella de agua. Si a medio camino te notas la piel más tensa y tirante que la de las gemelas Olsen después de ponerse bótox, puedes reaplicarte crema hidratante en la cara (con las manos limpias, por favor). Además, cuando llegues al hotel es hora de limpiarte bien. Te recomiendo que tengas preparada una mascarilla hidratante de un solo uso (ya sabes, las del sobrecito, que además son muy fáciles de llevar en el bolso ¡y baratas!). Te refrescará y le dará una ayudita a tu piel (con el *jet lag* no te puedo ayudar).

Para viajes cortos, aplica todo lo anterior (viaja sin maquillar, con una hidratante potente y una botella de agua) y, si cuando llegues a tu destino tienes un compromiso y no puedes pasarte por el hotel a ponerte la mascarilla, lleva contigo unas toallitas limpiadoras y un aceite o sérum que sepas que te funciona, así le darás un poco de vidilla a esa piel que estará más apagada que los asistentes de Coachella el último día de festival. Ojo con las medidas permitidas, que te arriesgas a que tus productos de más de 100 ml se queden en el control del aeropuerto. Por muy felices que vayas a hacer a las mujeres que trabajan en seguridad, es mejor si te libras de todas aquellas muestras que tu síndrome de Diógenes y tu afán por lo gratis te habían hecho acumular. Si te apetece, un toquecito de maquillaje en el baño del aeropuerto nunca va mal para salir por la puerta de llegadas con una cara que no parezca salida del reparto de *The Walking Dead*. ¡Ah! Y no olvides la crema de manos, el bálsamo labial hidratante y los auriculares para ignorar al grupito *younger* que ya va por su segunda copa a bordo y no para de chillar.

- EN EL GIMNASIO -

Seguro que vas con el tiempo justo para ponerte las zapatillas y entrar en clase de Zumba, pero si llegas al gym solo dos minutitos antes, tu piel te lo agradecerá. Si bebes, no conduzcas; y si tienes el cutis sucio, no hagas ejercicio, ya que empezarás a sudar a chorros y toda la suciedad y células muertas que llevas puestas te entrarán en los poros. Empieza por tener a mano toallitas desmaquillantes o limpiadoras para quitarte de encima no solo el maquillaje, sino la suciedad que se te ha acumulado en la cara cuando te ha pasado el autobús por delante. Si tienes un poquito más de tiempo, puedes lavarte la cara en el lavabo del gimnasio con agua y jabón. Durante y después del *workout*, aprovecha para hidratarte bien bebiendo agua con el fin de compensar los líquidos que has perdido. Al terminar, dale otro lavado a la cara, especialmente si en vez de Zumba eres de las que prefiere una clase de *spinning* o hacer ejercicio con otros materiales del gimnasio*, ya que en algún momento te habrás llevado a la cara las manos cargadas de las bacterias de todo lo que has tocado. Que no te entre la neura, no hace falta que vayas al gimnasio con guantes de quirófano y un spray desinfectante, pero sí que mantengas la higiene de tu cutis a punto. Después de la ducha, embadúrnate de crema hidratante *everywhere*. Dicen que también va genial hacer una exfoliación corporal y usar la sauna después para eliminar toxinas, pero ¿quién tiene tiempo de hacer eso?

PODRÁS ENCONTRAR AGUA TERMAL EN FORMATO MINI.
TE AYUDARÁ A MANTENER LA HIDRATACIÓN DURANTE
EL ENTRENAMIENTO.

DESPUÉS DEL GYM TOCA MIMARSE.
¡HIDRATACIÓN PROFUNDA POR TODO EL CUERPO!

CAPÍTULO 05

PUEDES VIVIR SIN AMOR, PERO NO SIN AGUA

Si tú me dices sed, vengo a darte de beber

De nada sirve que te gastes un dineral en cremas si luego no tienes a mano una botella de agua: tu piel tiene sed por dentro y por fuera.

AGUA

Hace unos años la vida era eso que pasaba entre vaso de agua y vaso de agua hasta llegar a los dos litros. Algo que no a todas nos resultaba sencillo. De hecho, tengo una amiga que es tan poco fan del agua, que dice que solo le gusta congelada en cubitos, acompañada de ginebra, tónica y un poco de corteza de limón.

Sin embargo, un sinfín de ensayos y artículos recientes han probado que lo de los ocho vasos de agua está más anticuado que decir «efectiviwonder». Esto se debe a que l**a hidratación también proviene de nuestra alimentación.** Es decir, si consumes frutas y verduras estarás recibiendo agua sin enterarte, lo cual es fantástico para mi amiga del *gin-tonic*. Porque a lo mejor beber agua no es fácil, pero tomarnos una infusión, un gazpacho, una *vichyssoise*, un café o melón con jamón sí que lo es.

Según la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) «para cualquier persona sana, la sed es una guía adecuada para tomar agua», a no ser que hablemos de bebés, niños, ancianos, deportistas o tú poco antes de ir a la cama tras una noche de fiesta, en cuyo caso es importante estar más pendientes de la hidratación.

El agua es un componente fundamental del cuerpo humano, pues supone el 60 % en hombres y el 50 % en mujeres; así que cuando le dices a tu novio que le quieres, en realidad quieres más al agua que a él, que solo ocupa un 40 %.

A lo largo de este libro te estás enterando de que almacenamos grasas, pelos en las piernas, arrugas, manchas, células muertas…, pero no agua. De ahí que tengamos que estar restituyendo la que vamos perdiendo a lo largo del día (a través de la orina, de las heces, de la piel o respirando) para que el cuerpo funcione con regularidad. Todo lo que entra, tiene que salir; pero, en este caso, lo que sale tiene que volver a entrar.

Entonces, ¿cuánta agua necesitas en realidad?

Depende. ¿De qué depende?
No de según cómo se mire, sino del resultado que saques en este test:

01 **¿Cuánto ejercicio haces?**

A. Frío. Como si viviera entre Invernalia y el Muro.
B. Suave.
C. Cálido tirando a subsahariano.

---

02 **¿Cómo es el clima de tu ciudad/pueblo?**

A. Lo siento, esa palabra no existe en mi diccionario.
B. Normal, una o dos veces a la semana. ¿Salir de compras cuenta como deporte?
C. Casi cada día. Schwarzenegger a mi lado se movía menos que una procesión.

---

03 **Tu alimentación es rica en…**

A. Frutas y verduras, como la de Baloo en *El Libro de la Selva*.
B. Todo. Como bastante equilibrado.
C. Básicamente pasta, arroz y carnes. Las verduras y yo nos llevamos peor que Katy Perry y Taylor Swift.

---

04 **¿Cuáles son tus peores hábitos?**

A. Mi adicción al chocolate.
B. Alguna copichuela de vez en cuando.
C. Le doy a todo: tabaco, puros, copas de balón, chupitos, zuritos, minis…

Comprueba tus resultados.

Si la mayoría de tus respuestas son la *a* o *b*, tu estilo de vida te mantiene bastante hidratada, por lo que no necesitas estar especialmente pendiente de beber agua. Pero si tus respuestas son casi todo *c*, el trasvase Tajo-Segura debería ser Tajo-Tus venas ya que deberías darle a tu cuerpo alegría, Macarena, en forma de agua o de alimentos ricos en ella.

(O qué pedirme si salgo a tomar algo con las amigas)

Es viernes y el grupo de WhatsApp está que arde con el plan de la tarde. Quieres salir pero mantener tu cuerpo hidratado. Para ti, la Sociedad Española de Neurociencia (SENC) ha diseñado una pirámide con las mejores maneras de hidratarse de forma saludable; es decir, esto es lo que deberías pedirte en la terracita, por orden, los más hidratantes primero:

01. Agua. No tiene que ser necesariamente de esas de glaciar nórdico que van embotelladas en frascos que parecen de perfume más que de agua, y que solo encuentras en el aeropuerto o en la sección *gourmet* de unos grandes almacenes. Agua mineral o de manantial. Por lo visto, la SENC debe de pensar que encontramos manantiales muy a mano en nuestro día a día. Sí, camino al trabajo, justo entre el súper y la peluquería tienes un manantial. También vale el agua del grifo, la que a todas nos pilla a mano y a buen precio (a no ser que te la hayan privatizado).

02. Bebidas refrescantes sin azúcar ni calorías (Ah, ¿pero eso existe?). El café y el té se incluyen en esta categoría siempre y cuando solo les eches la cuchara. Al principio, el regusto amargo hará que fantasees hasta con echarles estevia; luego te acabarás acostumbrando al sabor.

03. Zumos naturales de frutas o verduras. Repito, na-tu-ra-les. El gazpacho de tu abuela entra en esta categoría; también caldos o zumos a base de fruta envasados (si son 100 % fruta, claro. Si son a base de polvos naranjas…, ¡*next*!). Leche o productos lácteos bajos en grasa, sin azúcar y con azúcar. Cerveza sin alcohol, bebidas isotónicas, té o café con azúcar.

04. Bebidas con gas endulzadas con azúcar o fructosa; es decir, los refrescos en general y todo lo que hace que tengas gases después de beberlo.

02. Té o café sin azúcar
03. Zumos naturales
01. Agua natural
Cola
04. Bebidas con gas

COMIDA PARA QUE ESTÉS RADIANTE

No solo de agua se alimenta la piel, lo que comes también influye en su aspecto. Toma nota de estos alimentos que te ayudarán a mejorar la apariencia de tu piel y no olvides añadirlos a tu lista de la compra.

- **Brócoli, tomate, uvas y arándanos.**
  Contienen una gran cantidad de antioxidantes, que combaten los radicales libres, enemigos de tu piel dado que aceleran el envejecimiento.

- **Cerezas, fresas, pimientos y remolachas.**
  Ricos en licopeno, que contribuye a la generación del colágeno. Ya hemos comentado que estos alimentos mejoran la elasticidad de la piel. Recuerda: «Si es rojo, me lo cojo».

- **Pepino.**
  Un clásico. Además de sus propiedades antinflamatorias, que te ayudan a reducir la hinchazón, y de su alto contenido en agua, que te mantiene hidratada, contiene magnesio, un mineral que mejora la elasticidad de la piel, favorece su reproducción celular y le aporta un aspecto saludable.

- **Zanahoria.**
  Contiene betacaroteno, un pigmento natural que, si bien no broncea por sí solo, ayuda a mantener un colorcito saludable durante más tiempo.

- **Salmón, sardinas y caballa.**
  El pescado azul contiene una gran cantidad de omega-3, un ácido graso esencial que le aporta a la piel un extra de hidratación al ayudar a sus células a retener la humedad.

- **Lentejas.**
  Ricas en zinc, un mineral que ayuda a cicatrizar heridas y reparar la piel.

CAPÍTULO 06

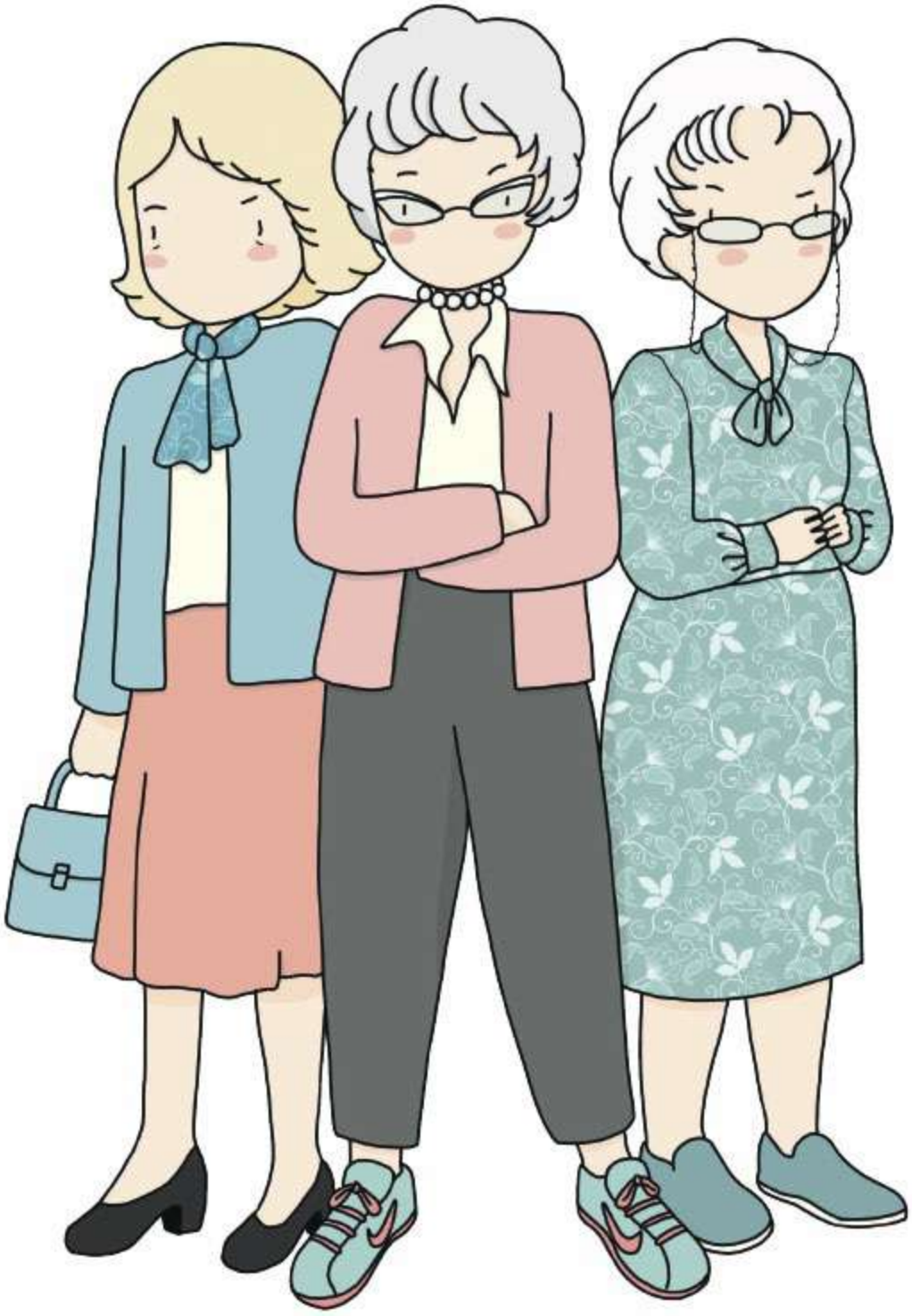
BELLA SIN SALIR DE CASA

Trucos apañados de toda la vida

Linda Evangelista no se levantaba de la cama por menos de 10.000 dólares. ¿Sabes por qué? Porque ya en los noventa, la supermodelo sabía lo bien que se está en casa, especialmente si ese día echan alguna de las películas de *Sexo en Nueva York*.

Y es que el salón de belleza puede estar en la cocina, en el baño o incluso en la sala de estar (si eres *millennial*, estas tres últimas habitaciones posiblemente sean una sola), usando algunos objetos cotidianos que tenemos por casa y sin tener que gastarnos un duro extra.

(100 % testados por ella o por sus coetáneas de la peluquería.)



01

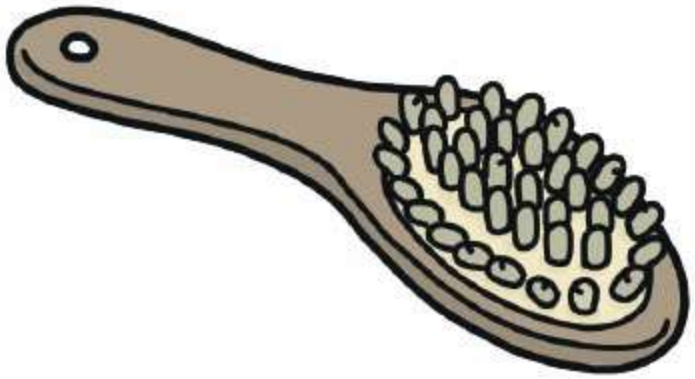
Aceite de oliva: desmaquillante, mascarilla, crema… Seamos sinceras, tu estante del baño parece el muestrario de una perfumería. Tu abuela era mucho más apañada y usaba el aceite de oliva para todo. Es un desmaquillante ideal para quitarnos los dichosos grumos de la máscara de pestañas, es perfecto para usar con la cuchilla y facilitar la depilación e incluso como mascarilla capilar dejándolo reposar media hora sobre las raíces. Puedes llamarlo también «el multiusos de la posguerra».

02

Ajo: a tu abuela le gustaba porque era el antiarrugas auténtico, la verdadera revolución *antiaging*, y no las cremas que anuncia ahora Julia Roberts. Machacado junto con una cucharada de aceite, forma un emplasto perfecto para hidratar la piel, corregir las arrugas y eliminar los granos. A tu abuelo también le gustaba porque de los restos que quedaban del ungüento se hacía tostadas de pan con ajo y tomate.

03

Cepillo corporal: lo has visto de pequeña más de una vez colgado en la bañera de tu abuela, pero no entendías esa necesidad urgente de andar bien peinada hasta en la ducha. El cepillo corporal exfolia la piel a la vieja usanza, a base de sufrimiento y de dejarte la piel más roja que una fiesta de La Tomatina, pero es muy efectivo a la hora de ayudar a la piel a regenerarse.

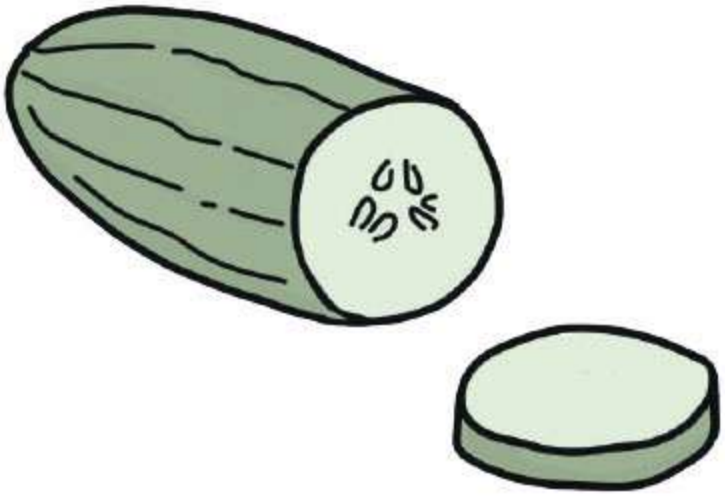


04

Cucharas: las reinas de las tarimas y de la encimera. Además de su uso como reductor de los ojos hinchados, la cuchara tenía un uso fundamental para tu abuela: rizador de pestañas, porque no todas podían permitírselo. Para ello debemos elegir una de postre, colocar la parte donde va el yogur hacia afuera del ojo e ir presionando con el pulgar la pestaña contra el filo de la cuchara para que se vaya rizando con delicadeza.

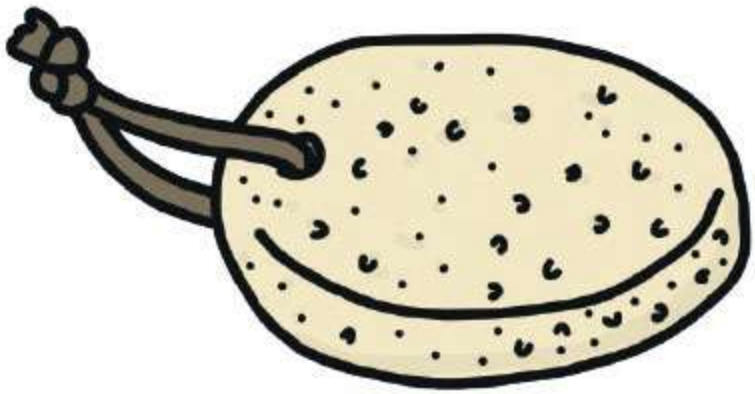
05

Pepino: Además de reducir las ojeras (tu abuela también pasaba noches en vela pensando en los disgustos que le daban los políticos de la época), mezclando media taza de avena con media de jugo de pepino se consigue un exfoliante perfecto. Tu abuela era la que tenía el cutis más resplandeciente de todas las feligresas que iban los domingos a misa.



06

Piedra pómez: los capós de los coches de *MTV Tuning* no tienen nada que hacer en comparación con lo lisos que van a quedar tus pies después de exfoliarlos con el canto. Este pedrusco volcánico, mágico adoquín, ha sido utilizado desde tiempos inmemoriales para rascar pieles muertas y limar los callos de nuestros pies.

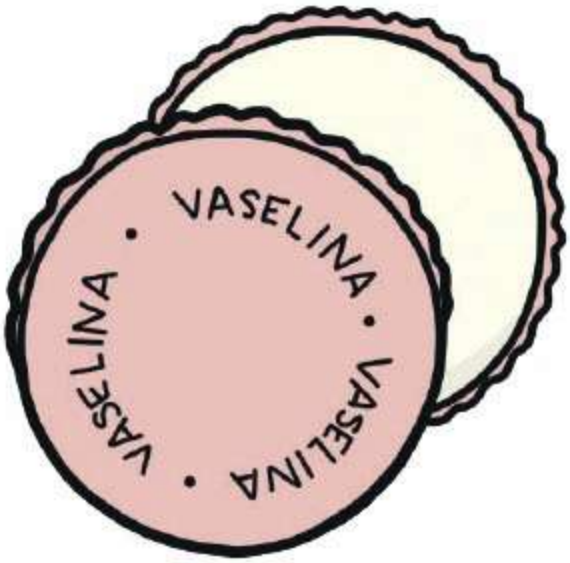


07

Talco: ni champú en seco australiano ni gaitas. Eso de aguantar con el pelo sucio un día más sin que lo pareciera ya lo hacía tu abuela espolvoreando talco sobre las raíces. No te olvides de sacudirlo después para no salir a la calle con el pelo como Cruella de Vil, mitad negro y mitad blanco.

08

Vaselina: tatuarse es doloroso, pero más doloroso es cuando se te cortan los labios y no tienes vaselina a mano para repararlos. Esta sustancia sirve para hacer crecer las pestañas a las que hemos tenido malas experiencias con las postizas o nos entra un chungo solo de pensar en el precio de las extensiones de pestañas. Poner un poco del mejunje sobre ellas antes de ir a dormir las ayuda a crecer. No te vas a levantar con los pelillos como Bambi, pero sí que, con el tiempo, las tendrás algo más largas. Además, mezclada con sombra de ojos hace que el color no solo quede más intenso, sino que dure más tiempo.



CAPÍTULO 07

NO ES UN DEBER, ES UN ESTILO DE VIDA

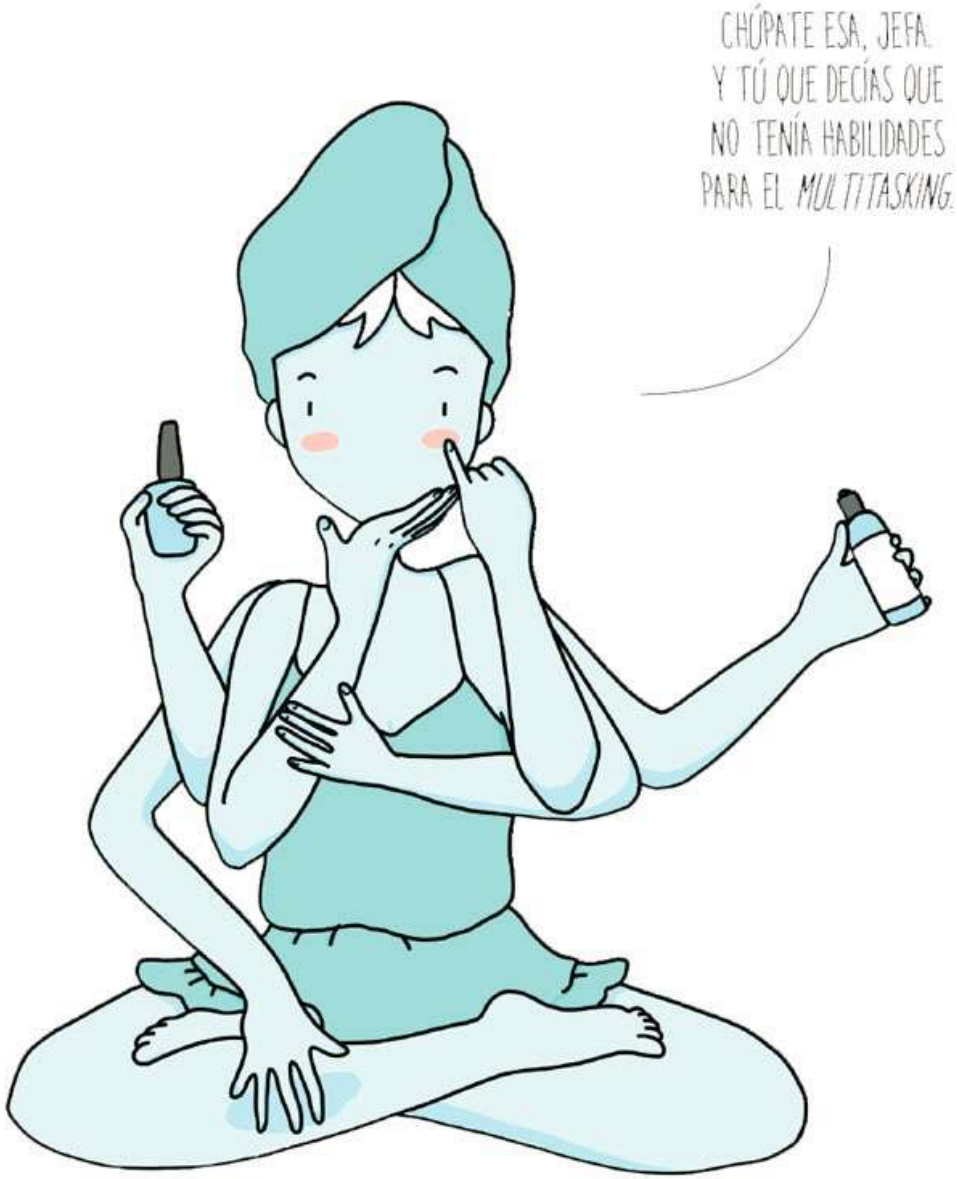
Las tablas de la ley (de tu belleza)

¿Sabes cuando friegas el suelo del baño y la despistada de tu compañera de piso entra sin mirar y lo vuelve a dejar hecho un asco? Con tu piel sucede exactamente lo mismo. De poco o nada sirve que te la limpies a conciencia si la sigues llenando de suciedad. Llenando figurativamente claro, que ya me imagino que no vas buceando por los charcos de la calle cuando llueve.

Pero no solo de lavarse la cara va este libro, para estar radiante hay que adquirir ciertos hábitos.

Para mantener esa juventud y lozanía epidérmica, tienes que cambiar. Ya, ya, ya sé que tu pareja te hizo jurar que no cambiarías nunca, pero serán solo unos pocos hábitos y, además, por una buena causa. Vale que no es un proyecto tan loable como salvar el medio ambiente (no, Leonardo DiCaprio no se va a interesar por tus nuevos hábitos para estar resplandeciente), pero…

Si en los pequeños detalles está el amor, en las pequeñas rutinas está la belleza.



LAS TABLAS DE LA LEY (DE TU BELLEZA)

LEY
(DE TU
BELLEZA)

01

Procura descansar el tiempo suficiente. ¿Te das cuenta de que no he dicho dormir? Sé que tu vida es un poco caos, pero por muy enganchada que estés a *Narcos,* deja un capítulo para mañana. Venga, que no pasa nada. Si total, Pablo Escobar no se va a mover de ahí.

02

Aléjate de los gadgets todo lo que puedas. No espero que rompas con el móvil o con el ordenador, pero mantén las distancias. ¿Qué es eso de ir escribiendo por la calle con la cara pegada a la pantalla? Tu piel está absorbiendo más radiación que Donatella Versace en su cama solar. Vale que tú no acabarás naranja, pero le estás haciendo daño a tu piel.

03

Bebe agua. No, no me he cansado de repetirlo a lo largo del libro. Ya hemos quedado en que no te tienes que obsesionar con los ocho vasos, los dos litros… Que no hace falta que vayas con una garrafa por la vida (además, quedaría muy raro si entras con un tonel en la oficina), pero sí que te mantengas hidratada con comidas y bebidas.

Apuesta en tu día a día
por los bolsos midi.

ESOS QUE, APARTE DE SEGUIR SIENDO
MONÍSIMOS, NO TE HACEN DEJAR
LA BOTELLLA DE AGUA EN CASA.

04

Y no cualquier comida, comida sana. No hace falta volverse una gurú vegana que hace yoga en ayunas y vive obsesionada con la espirulina, la chía, las bayas de goji, la cúrcuma, o con todas esas comidas que vemos en Instagram que llenan los boles del desayuno con polvos y semillas de colores. Basta con que mantengas una dieta equilibrada y te alejes un poco de las grasas. Puedes empezar por hacer el huevo, en vez de frito, escalfado, o el filete a la plancha, en vez de empanado.*

05

Protégete, no ya en general, que nunca se sabe cuándo van a atacarte por la espalda (especialmente en el *Black Friday*), sino del sol. Al sol hay que quererlo lejos. Y si es con seguridad de por medio, mejor que mejor (si es factor 50, ya ni te cuento).

06

Muévete. Prohibido llevar una vida sedentaria. Ábrete de miras con las actividades físicas, pero nunca digas «De ese agua no beberé» o «Julio Iglesias no es mi padre». El mejor tono de colorete es el tono rosado *sudando la gota gorda Xtreme*.

07

Si has estado años trabajando duramente para tener ese fondo de armario que haría sentir orgullosa a Donna Karan al incluir todos sus básicos*, tienes que hacerte también con un fondo de estante del baño. Que no digo que te montes el Disneyland de la belleza,

pero sí que atiendas a tu piel, así como atiendes a tu madre cuando te pide ayuda porque no sabe cómo adjuntar una foto de un gatito en un correo electrónico para su amiga.

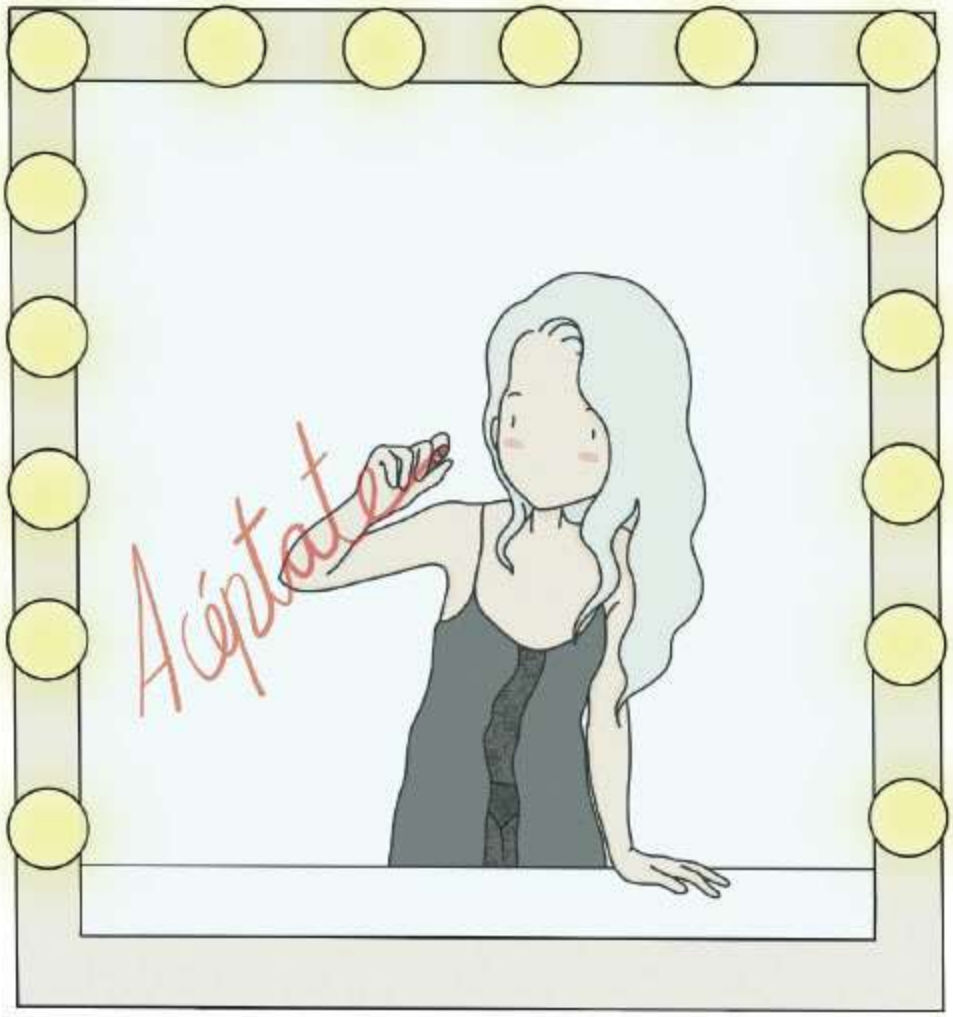
08

Coge un día de la semana, el que tú quieras, el que más rabia te dé o el que más te apetezca, y propóntelo como el *Día de la Jornada Especial de Tratamiento y Relax.* Es importante que respetes ese día, ya que, como cambies, al final se te acabará olvidando. Con dedicar una hora a hacerte la exfoliación semanal, tu piel se renueva para el resto de la semana. Y, ya que estás, aprovecha y ponte también la mascarilla capilar.

09

Obviamente, el estrés viene genial cuando se nos acerca la fecha de entrega de un trabajo y tenemos que apretar para darlo todo. Liberamos adrenalina y cortisol, que nos dan más energía que cuando te metes en tu banca online y ves que ya has cobrado la nómina. Sin embargo, si vivimos con estrés, tener siempre una alta concentración de esas hormonas hace que tus glándulas produzcan más sebo, de ahí que te puedan salir granos inesperados.

10



Más que revelar tus años, tu piel mostrará tu estilo de vida. Así pasa, que encuentras artículos en internet sobre familias coreanas en las que abuela, madre y nieta parecen estancadas en los veinticinco años, y *celebrities* como Macaulay Culkin que, pese a su nubilidad y frescura (nació en los ochenta), parecen más machacados que las pulseras de un festival después del verano.

Tu piel, por mucho que la cuides, experimentará un sinfín de cambios a lo largo de tu vida. Algunos te darán absolutamente igual y otros te hundirán un poco en la miseria, y harán que busques consuelo en una tarrina de helado. Lo importante es que comprendas que sigues siendo tú la que te devuelve la mirada en el espejo, y que con manchas, rojeces, arrugas, ojeras, bolsas o un grano despuntando orgulloso en tu barbilla como la cima del Kilimanjaro, sigues siendo preciosa, atractiva, esplendorosa, encantadora y majestuosa. Si te sientes así por dentro, créeme que también tu piel lo reflejará por fuera.

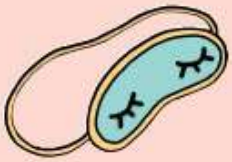
Este libro no es el secreto de la eterna juventud ni de una piel perfecta para el resto de tu vida, sino que pretende enseñarte que el cuidado de la piel es otra forma de quererte.

La confianza es el mejor cosmético en el que puedes invertir.

Extra:

Recortable para que no olvides los puntos clave para tener una piel perfecta.

LAS TABLAS DE LA LEY (DE TU BELLEZA)
- *ON THE ROAD* -



01
DESCANSA

02
ALÉJATE DE LOS GADGETS

03
BEBE AGUA

04
COME SANO

05
PROTÉGETE DEL SOL

06
MUÉVETE

07
CREA UN FONDO DE ARMARIO

08
UN DÍA DE RELAX A LA SEMANA

09
KEEP CALM & DON'T STRESS

10
Acéptate

Si en los pequeños
detalles está el amor,
en las pequeñas rutinas
está la belleza.

- PARA CHICAS CON PRISAS -

Georgina Gerónimo (Barcelona, 1993) es amante de los gatos, pero como de eso no se come, estudió Gráfica publicitaria en la Escola Massana e Ilustración en BAU. En 2015 fue la ganadora de la Beca Connecta't al còmic y publicó su primer libro: *Miniblogger*, cuyas ilustraciones contienen un 100% de sarcasmo y son libres de aceite de palma. En 2016 recibió una mención especial por la obra *Micromachismos Cuotidianos,* presentada en el Premi Jove de Còmic Sant Martí. Todo suena muy glamuroso, pero nos consta que diseña en pijama.

@minibloggers

Mara Mariño (Madrid, 1992) es madrileña por parte de padre y feminista por parte de madre. En el diploma de su pared se lee que estudió Periodismo durante cuatro años en la Universidad Complutense de Madrid. Ir con sombrero durante su etapa de becaria en *20 Minutos* hizo que acabara de bloguera de moda y tendencias del diario. Decidió mudarse a Milán a estudiar el máster de Fashion Communication en el IED en busca del Santo Grial de la moda. Sigue buscándolo mientras escribe para *20 Minutos* y mete la nariz (y el tacón) en todas las semanas de la moda que puede. Su sueño es tener el armario de Carrie Bradshaw o el dinero de J. K. Rowling. Como J. K. Rowling se niega a darle un céntimo, sigue trabajando en el armario.

@meetingmara

Notas

* Y tu tableta, y tu ordenador…

* No piques con los cosméticos *low cost* si no tienes referencias, que lo barato acaba saliendo caro. Piensa que una crema de noche o un tónico puede durarte un año entero, así que si divides el precio en 12 meses tampoco es una ruina.

* Si quieres ideas para hacer ejercicio, consulta el libro *En forma para chicas con prisas*.

* En el libro *Comida sana para chicas con prisas* encontrarás las claves para seguir una dieta equilibrada.

* Si todavía se te resiste el fondo de armario, en *Guía de estilo para chicas con prisas* te ayudamos a conseguirlo.

Piel perfecta para chicas con prisas
Georgina Gerónimo y Mara Mariño

Nota importante: este libro quiere ser un medio de divulgación de consejos para mejorar su salud y su piel; los datos que en él figuran son aproximados y se comunican con buena fe, pero no es un manual de medicina ni pretende sustituir cualquier tratamiento que le haya prescrito su médico. Si sospecha que tiene un problema de salud, acuda al médico.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Georgina Gerónimo, 2018
Texto de Mara Mariño

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

© Editorial Planeta, S. A., 2018
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): mayo de 2018

ISBN: 978-84-08-19113-1 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

¡Síguenos en redes sociales!

Índice

Sinopsis 3
Portadilla 4
Dedicatoria 5
Prólogo 6
1. Lo que no conocías sobre tu piel 7
El test de la piel 10
2. Las pieles trastornadas de las chicas con prisas 14
Acné 19
Puntos negros 32
Las ojeras o cómo evitar el «efecto panda» 36
Ojos hinchados. El ataque de las bolsas 43
Celulitis. Tus curvas en 3D 47
Las estrías 52
Las manchas 61
Involución cutánea (envejecimiento) 65
3. Limpieza 70
¿De dónde viene la suciedad? 73
Aprende a lavarte (bien) la cara 74
Hola, soy la doble limpieza y he venido para quedarme 76
4. Cosméticos para principiantes 85
¿Pero qué *?/%$ son los cosméticos? 88
El orden de los factores sí altera el producto 90
De compras. Cómo elegir los cosméticos 98
Cómo mantener la piel perfecta en situaciones con muchas prisas 101
5. Puedes vivir sin amor, pero no sin agua 106
Entonces, ¿cuánta agua necesitas en realidad? 110
El ranking de la hidratación 114
6. Bella sin salir de casa 120
Los trucos de la abuela 123
7. No es un deber, es un estilo de vida 133
Las tablas de la Ley (de tu belleza) 137

Epílogo 151
Extra 152
Sobre las autoras 159
Notas 160
Créditos 165
¡Encuentra aquí tu próxima lectura! 166